

LA SEMAINE DU GOÛT

 parrainage
Slow Food
2013
toutes les
infos sur:
gout.ch 
genusswoche.ch
settimanadelgusto.ch

VRENI GIGER
Au Jägerdorf de St-Gall
notre Mairaine 2013
célèbre le bio

PIQUE-NIQUE
Monsieur Tout le monde,
grand chef ou famille:
Quid de leur sac à dos?

AOP-IGP
des produits, des histoires
et des hommes à découvrir
le long des voies historiques

ViaStoria
Réseau du Goût 2013

CADEAU!
une entrée au
Comptoir suisse
Lausanne

+ PROGRAMME DES ÉVÉNEMENTS
à l'intérieur



*Blancpain et la Semaine du Goût:
la passion, l'authenticité et l'émotion*

MISSION PARTNER OF



**NATIONAL
GEOGRAPHIC**

Pristine Seas Expeditions

Fifty Fathoms Collection



**JB
1735**

BLANCPAIN
MANUFACTURE DE HAUTE HORLOGERIE

BLANCPAIN BOUTIQUES

RUE DU RHÔNE 40 · 1204 GENEVA · TEL. +41 (0)22 312 59 39

BAHNHOFSTRASSE 28 · PARADEPLATZ · 8001 ZURICH · TEL. +41 (0)44 220 11 80

www.blancpain.com

SOMMAIRE



INTRO

Préambule	3
Les Itinéraires culturels	4
ViaStoria, Réseau du Goût 2013 et fil rouge du Magazine	
AOP-IGP, Slow Food, Pays romand - Pays gourmand	6
des signes de qualité	

VIASTORIA

ViaJacobi , la voie des anges	10
ViaSbrinz , la voie de «saümer»	26
ViaCook , la voie des pionniers	32
ViaJura , la voie des siècles	44
ViaValtellina , la voie de l'ivresse	52
ViaFrancigena , la voie des Francs	60
ViaSalina , la voie de l'or blanc	68
ViaGottardo , la voie du diable	72

PORTRAITS

Vreni Giger	13
La Marraine de la Semaine du Goût 2013 chante le bio	
Pierrot Ayer et 7 autres personnalités vues à travers leurs pique-niques	17 ...

INTERVIEW

Alain Berset	42
Ministre de la santé et de la culture	

ENQUÊTE

Marché du vin suisse : bulletin de santé	38
L'histoire des pique-niques	51
Le gaspillage alimentaire en Suisse et dans le monde	56
Bouger , c'est bon pour la santé Les conseils pratiques pour faire face à la surcharge pondérale des enfants.	76

REPORTAGE

L'Ecole Hôtelière de Lausanne mise sur le développement durable	19
Comptoir suisse : le sucre fait son show	24
Le Sbrinz de l'alpage de Bleiki	30
Le Valais , destination gourmande Loèche fête la clôture de la Semaine du Goût	36
Les parcs suisses écrin de la biodiversité	48
Le nord Vaudois rencontre avec des artisans du goût	64
Les fraises en folie	81

NEWS

Fleurs du goût et Villes en fête	84
La charte de la Semaine du goût	90

COUVERTURE

Photo, Nelly Rodriguez
Alpage de Suchaud (VD), chez Noémie Deppierraz
Ferme alpage du petit boutavant, Vaulion

3 MAI 2013

30 AVRIL 2014



DÉLICES D'ARTISTES

L'imaginaire dévoilé des natures mortes



ALIMENTARIUM

Musée de l'alimentation - Une fondation Nestlé
Quai Perdonnet 25, 1800 Vevey



exposition
designed by **tempora**®

©Laurent Meynier, 2010/©Guido Mocafico, 2008

HOMMAGE

à la communauté qui nous nourrit



Nous avons perdu l'habitude de toucher les aliments. Plastifiée, emballée sous double couche, pré-découpée, barquetée, la nourriture s'est industrialisée. Au point que nos enfants ne savent plus à quel sein se vouer: poissons-stick sans tête? lait-berlingot sans vache?

La tristesse de la nourriture sans âme nous fait perdre le sens de la vie. Dans les projets les plus fous de cette industrie glotonne: rendre dépendant les hommes et les femmes au point qu'ils ne sachent plus cuisiner. Ils nous veulent consommateurs. Un point c'est tout.

La Semaine du Goût est née de cette remise en question. De ce défi aussi. Et si nous reprenions en main notre nourriture? Et si nous affirmions d'abord notre plaisir de manger ensemble?

L'heure est venue de reprendre contact avec ceux et celles qui nous nourrissent. Les agriculteurs, les bouchers, les pêcheurs, les vigneron, les cuisiniers, tous ces producteurs qui forment une communauté de la nourriture. Avec nous les mangeurs, ils forment un ré-

seau du goût qui refuse de perdre la mémoire de notre patrimoine culinaire.

La 13^{ème} Semaine du Goût s'affirme avec les années comme un joyeux pôle de résistance dans tout le pays. Que Slow Food Suisse soit devenu le parrain associatif de la manifestation nationale n'est pas anodin. Mais dans cette plateforme, il y a aussi de multiples associations et organisations, qui prennent une part active à faire vivre un territoire du bien-manger.

En prenant le temps de voyager dans notre pays, avec ViaStoria (notre réseau primé cette année), en allant à la rencontre des producteurs et des cultivateurs, nous humanisons notre vie. En prenant la main de nos enfants pour vivre une expérience de bonheur culinaire en toute simplicité, nous construisons ce monde «bon, propre et juste».

Catherine David
Coordinatrice
de la Semaine suisse du Goût
Josef Zisyadis
Président
de la Semaine suisse du Goût



ON VA JOUER LES PÈLERINS GOURMANDS!

Texte, France Massy

Cette année, du 12 au 22 septembre 2013, la Semaine du Goût enfile ses chaussures de marche pour sillonner les itinéraires culturels (ViaStoria). Les Voies historiques prennent ainsi la place de l'habituelle «Ville du Goût» et se transforment en véritable «Réseau du Goût». «A travers les itinéraires culturels et historiques de la Suisse, toutes les Villes du Goût depuis 10 ans ainsi que les 600 communes qu'ils traversent seront appelées à faire la fête ensemble dans tout le pays», se réjouit Josef Zisyadis, Président de la Semaine du Goût Suisse. De son côté, Hanspeter Schneider, directeur de ViaStoria est enchanté de ce partenariat. «Qualité, tradition, Swissness, ViaStoria se reconnaît dans les valeurs de la Semaine du Goût. Chaque voie raconte une partie de l'histoire suisse et les producteurs qui y vivent aussi.»

- ◆ VIA JACOBI
la voie des anges
p. 10
- ◆ VIA Sbrinz
la voie des «säumer»
p. 26
- ◆ VIA COOK
la voie des pionniers
p. 32
- ◆ VIA JURA
la voie des siècles
p. 44
- ◆ VIA VALTELINA
la voie de l'ivresse
p. 52
- ◆ VIA FRANCIGENA
la voie des Francs
p. 60
- ◆ VIA SALINA
la voie de l'or blanc
p. 68
- ◆ VIA GOTTARDO
La voie du diable
p. 72

8 VOIES HISTORIQUES, FIL ROUGE DU MAGAZINE

Le réseau d'«Itinéraires culturels en Suisse» comprend des routes historiques qui ont des bases scientifiques. Pour chaque itinéraire, le site www.kulturwege-schweiz.ch propose une liste d'étapes détaillées et de forfaits mêlant judicieusement des suggestions culturelles, culinaires et touristiques. Une offre originale de tourisme vert saluée par plusieurs prix, dont celui de «Réalisation touristique durable exemplaire» décerné par la Convention alpine dans le cadre de son concours 2007 «Projet touristique durable et novateur».

Si le thème «Manger-bouger» – parfaitement illustré par le partenariat avec les Voies Historiques – tient à cœur à la Semaine du Goût, c'est que celle-ci défend depuis des années le lien entre le plaisir, la culture, la santé et la nourriture.

Dans ce magazine, nous avons sélectionné huit voies historiques. Au fil des pages, vous allez en découvrir les richesses culturelles, les paysages exceptionnels, les produits authentiques qui jalonnent ces itinéraires. Sans oublier les artisans du goût, les femmes et les hommes qui donnent à ces chemins un goût particulier, telle Vreni Giger, Marraine de cette 13^e édition et patronne du Jaegerhof à Saint-Gall. Cette cheffe, auréolée de 17 points au GM a décidé de faire de son restaurant, une ambassade de la nourriture bio et de proximité.

La Semaine du Goût 2013 a aussi mis son nez dans différents sacs à dos, histoire de savoir à quoi ressemble le pique-nique de Monsieur et Madame tout le monde. Cette édition met aussi l'accent sur le gaspillage alimentaire, la surcharge pondérale des enfants, l'indispensable eau ou encore les difficultés rencontrées sur le marché par les vins suisses dont la qualité n'est pourtant jamais remise en question.

Si la Semaine du Goût commence avec le traditionnel Gala des Vins suisses à Berne et se termine cette année sur la voie Cook par une grande fête à Loèche, dans toute la Suisse plus de 1500 événements vont réunir les gourmands. Regardez bien près de chez vous, sûr qu'il y en a quelques uns pour vous faire saliver. Chic, on va se régaler!

QUID DE VIASTORIA

Le Centre pour l'histoire du trafic, ViaStoria, se consacre depuis plus de 25 ans à l'étude, à la remise en état et à l'utilisation adéquate des voies de communication historiques de Suisse. Sur mandat de la Confédération, cette entreprise, annexe de l'Université de Berne, a établi dans les années 1984-2003 l'Inventaire des voies de communication historiques de la Suisse (IVS).

La recherche, le conseil et l'information sont les trois domaines d'activité principaux de ViaStoria. Outre le programme touristique «Itinéraires culturels en Suisse» et le projet de recherche et de publication «Histoire du trafic en Suisse», un savoir-faire spécifique permet à ViaStoria de proposer une offre de conseil étendue pour la mise en œuvre de l'IVS et la remise en état de voies de communication historiques dans les règles de l'art.

AOP-IGP

DEUX SIGNES DE SAVOIR-FAIRE ET DE QUALITÉ

France Massy

Retrouvez les produits de ces appellations tout au long du magazine



Créée le 24 février 1999 à Berne, sous l'appellation AOP-IGP, l'association suisse qui promeut des produits liés à leur origine géographique et à la forte identité a troqué depuis peu le C d'Appellation d'Origine Contrôlée pour le P d'Appellation d'Origine Protégée.

Une petite modification qui lui permet simplement de s'aligner sur le marché européen mais qui ne change en rien ses buts et ses actions.

L'association suisse des AOP-IGP sélectionne des denrées alimentaires de qualité ancrées dans un terroir. Terroir ne se limitant pas à ses composantes géographiques, pédologiques, climatiques et techniques, mais aussi et surtout à l'humain qui façonne, au quotidien, l'identité culturelle d'une région.

Alors que les Appellations d'Origine Protégées (AOP) doivent garantir que toutes les étapes d'élaboration de la spécialité concernée – de la production de la matière

première à la transformation du produit fini – ont lieu dans la zone d'origine, seule une étape de production doit être effectuée dans la région de provenance pour les Indications Géographiques Protégées (IGP).

Tous les deux bénéficient du même degré de protection par la loi suisse.

Aujourd'hui, 28 produits suisses sont inscrits dans le registre des AOP et IGP

Le site www.aop.igp.ch permet de les découvrir et de faire connaissance avec les différents producteurs honorés par ces deux signes de qualité.

Les AOP-IGP sont importants pour les producteurs car ils valorisent leur savoir-faire, mais ils le sont plus encore pour les consommateurs qui grâce à eux savent ce qu'ils mettent dans leurs assiettes. Synonymes d'authenticité, garant de traçabilité, les AOP-IGP sont aussi – et surtout – des vecteurs de culture et de plaisir.

SLOW FOOD

LA LENTEUR, SECRET DE LA SAVEUR

Silvia Schaub

Retrouvez les produits de cette association tout au long du magazine



L'escargot qui figure sur le blason de Slow Food ne témoigne pas uniquement d'une ferme opposition à la propagation du «fastfood», mais illustre l'un des principes essentiels d'un mouvement dont les racines sont profondément ancrées à Bra au Piémont: le temps et la quiétude sont gages de saveur. Depuis sa création, l'association fondée par Carlo Petrini en 1989 s'engage en faveur du bien manger, en conjuguant plaisirs gourmands et respect des aliments. «Buono, pulito e giusto» (bon, propre et juste), selon la devise de Slow Food. L'accent est porté sur des produits régionaux confectionnés de manière artisanale, étroitement liés à la culture d'une région. Hormis un indispensable travail d'information, Slow Food s'engage pour le maintien de cette culture traditionnelle de la bonne chère et la diversité des goûts par le soutien apporté à de petits producteurs ainsi qu'à des canaux de distributions qui permettent de rémunérer leur travail à un prix équitable. A l'aide de Presidi (historiquement, des forts destinés à assurer la protection de la population), des aliments menacés de disparition sont soutenus afin de préserver des régions et des écosystèmes particuliers, conserver des métiers artisanaux traditionnels, des élevages ou des espèces végétales indigènes. Aujourd'hui, il existe quelque 300 presidi à travers le monde, dont une vingtaine en Suisse. Dans

notre pays, ils se préoccupent notamment de l'avenir du sérac de montagne, du Brenzerkirsch, de la farina bona ou du pain de seigle valaisan.

Active en Suisse depuis 1993, l'association Slow Food compte désormais plus de 3000 membres, répartis en 17 Conviviums. Ils organisent des manifestations destinées aux adhérents en collaboration avec des producteurs ou des établissements gastronomiques locaux.

Les principes fondamentaux de Slow Food:

- ↘ Slow Food observe le rythme saisonnier et rejette les produits industriels, les agents de conservation, les aliments surgelés, les fours à micro-ondes ainsi que le tourisme agricole mondialisé.
- ↘ Slow Food respecte les traditions.
- ↘ Slow Food respecte le goût spécifique de chaque aliment.
- ↘ Slow Food respecte l'environnement, la nature et le paysage. Le slow mangeur est disposé à honorer la qualité par un prix équitable.
- ↘ Slow Food respecte la santé.
- ↘ Slow Food est un mouvement convivial.



Pour l'amour de la nature.

Véritable pionnière du bio, Coop fait battre toujours plus fort le cœur vert de la Suisse. Avec plus de 1'600 produits bio dans plus de 800 magasins. Depuis 1993, Naturaplan mise sur le label du Bourgeon de Bio Suisse, garantissant ainsi un bio sans compromis. Pour l'amour de la nature et la saveur au quotidien. Fêtez avec nous les 20 ans de Naturaplan!

www.naturaplan.ch

20
ANS

naturaplan



coop

Pour moi et pour toi.

Une histoire unique au monde

loro.ch

Depuis plus de 75 ans, la Loterie Romande distribue **100% de ses bénéfices** à des projets d'utilité publique en Suisse romande, dans les domaines de la culture, du sport, de l'action sociale et de l'environnement.



PAYS ROMAND- PAYS GOURMAND

UNE SIGNATURE

QUI GARANTIT

LA QUALITÉ

[France Massy](#)

Retrouvez les produits de cette fédération tout au long du magazine



Créée en mai 2005, cette fédération regroupe les marques des produits du terroir des six cantons romands et du Jura bernois.

Elément fédérateur de marques régionales, elle permet aux hédonistes – soucieux de privilégier le plaisir du goût, la qualité et la proximité – d'identifier clairement l'ensemble des produits régionaux romands.

Sous la bannière «Pays romand-Pays gourmand», vous trouverez une multitude de délicatesses qui appartiennent à notre patrimoine culinaire et à notre culture. Fromages et produits carnés, délices du boulanger et du confiseur, mais aussi fruits, confitures et légumes. Du vin et des eaux de vie, bien sûr, mais aussi des boissons sans alcool, jus de fruits et autres sirops... La liste est longue et, pour taquiner vos papilles, on ne peut que vous conseiller d'aller visiter le site www.paysgourmand.ch.

Ce site est une véritable vitrine de tout ce qui se fait de bon dans ces régions. D'un simple clic, vous choisissez un produit et identifiez le producteur. Très utile également, la sélection des points de vente, le choix des paniers garnis pour les cadeaux gourmands ou encore, la liste des manifestations.

«Pays romand Pays gourmand» n'est pas un label, mais une signature commune. L'identification du produit se fait exclusivement par la marque régionale avec les exigences, les contrôles et la certification mis en œuvre à ce niveau.

La communication suprarégionale est conçue comme un soutien à la vente des produits, qui s'exerce aux deux niveaux régional et suprarégional en complémentarité.

Certains se sont souvenus de ces repas en famille autour de la délicieuse cuisine de leur mère, de ces moments chaleureux qui resteront à jamais gravés dans leur cœur. C'est dans cet esprit de partage que s'inscrit la Semaine du Goût qui, depuis plus de dix ans, se bat pour sauver les valeurs culinaires de notre pays, pour montrer à la jeune génération l'importance du bien manger et, à travers ce livre, de vous dévoiler des recettes qui ainsi ne disparaîtront jamais.

Cet ouvrage, co-écrit par Isabelle Bratschi et Laurence Margot, concilie sauvegarde du patrimoine culinaire romand et consommation locale, à bon prix. Il est né de l'envie de sauvegarder le patrimoine culinaire romand et de le faire vivre dans nos assiettes, en présentant des aliments, parfois méconnus, issus de nos régions.

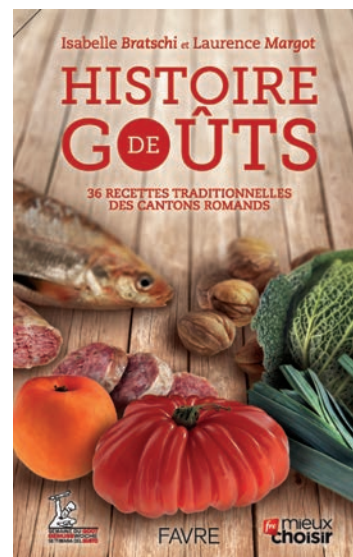
Les recettes qui les accompagnent sont simples ou gastronomiques, traditionnelles ou innovantes. Partisane des produits de proximité, ainsi que des fruits et légumes de saison, la FRC a contribué à *Histoires de Goûts* en récoltant des recettes locales et en calculant leur budget. Car, avec quelques astuces, il est possible de manger de manière savoureuse, de saison et local à bon prix.

HISTOIRE DE GOÛTS

LIVRE DE RECETTES

par [Isabelle Bratschi](#) et

[Laurence Margot](#)



Histoire de Goût - Editions Favre - ISBN 978-2-8289-1307-6

A commander par mail: contact@gout.ch au prix de Fr. 34.-

Tous les livres commandés durant la semaine du Goût:

au prix spécial de Fr. 28.-

A photograph of a narrow, cobblestone path leading up a steep, moss-covered stone wall. The path is covered with fallen brown leaves. The wall is made of large, grey stones and is heavily covered in green moss and small plants. The background shows more of the wall and some greenery.

VIA JACOBI

La voie des anges



Consacrée «chemin européen» du pèlerinage de Saint-Jacques de Compostelle, la via Jacobi traverse toute

la Suisse, du lac de Constance à Genève, en longeant le pied du massif alpin. Autrefois pleine de dangers pour les pèlerins qui se rendaient en Espagne, elle offre aujourd'hui de fantastiques randonnées sur des chemins historiques, faciles d'accès et praticables toute l'année. Elle traverse en outre des paysages culturels variés... et souvent sacrés. Difficile, en effet, d'ignorer la symbolique religieuse de la via Jacobi tant son parcours est parsemé de chapelles, d'églises et de couvents parmi les plus célèbres du pays. L'abbaye de Saint-Gall, d'abord, qui fut pendant plusieurs siècles, grâce à sa bibliothèque, l'un des monastères bénédictins les plus importants d'Europe. L'impressionnante abbaye d'Einsiedeln, ensuite, et sa fameuse Vierge noire. Sans parler de la cathédrale de Fribourg, de celle de Lausanne, ou encore de l'abbatiale de Payerne, fleuron de l'art roman, pour n'en citer qu'une poignée...

Mais la via Jacobi n'égraine pas que les chapelets. Son itinéraire propose bien d'autres découvertes: sentiers bucoliques, forêts profondes, rivières rafraîchissantes, villages charmants et vues splendides. La balade qui relie Schwarzenburg à Fribourg par les berges de la Singine est l'une des plus belles de la via. On peut la terminer par un verre bien mérité au Café des Anges, l'un des plus anciens cafés de Fribourg qui accueille les pèlerins depuis des siècles.

Informations, réservations, forfaits sur:

www.viajacobi.ch



GRAND-CHÊNE 7-9 > CH-1002 LAUSANNE > T. +41 21 331 31 31 > F. +41 21 323 25 71
RESERVATION@LAUSANNE-PALACE.CH > WWW.LAUSANNE-PALACE.COM





VRENI GIGER

un portrait en onze points

Texte, Jost Auf der Maur

Photos, Jägerhof

VRENI GIGER EST NÉE LE 26 NOVEMBRE 1973. CETTE APPENZELLOISE OFFICIE AUX FOURNEAUX DU JÄGERHOF DE SAINT-GALL DEPUIS 1996.

IL Y A UNE BONNE DIZAINE D'ANNÉES QU'ELLE AFFICHE 17 POINTS AU GAULTMILLAU. MARRAINE DE LA SEMAINE DU GOÛT 2013, VRENI GIGER DÉCLARE: «CETTE MANIFESTATION ACCORDE UNE LARGE PLACE AUX PRODUITS RÉGIONAUX ET DE SAISON COMME À LA BIODIVERSITÉ ET JE DÉFENDS LES MÊMES PRIORITÉS DANS L'EXERCICE DE MON MÉTIER.»

1

IL VAUT LA PEINE DE DÉCOUVRIR VRENI GIGER

Sa cuisine est légère tout en demeurant enracinée dans le terroir. La composition est aérienne comme la présentation sur l'assiette et l'association des saveurs. Pour sa part, le terroir apparaît dans le choix des produits, généralement issus de la région du lac de Constance tout proche ou des forêts de Suisse orientale. Vreni Giger affirme cuisiner les mets qui ravissent son palais. Ils doivent être « tout simplement bons ». Mieux que de valoir le détour, sa cuisine mérite sans conteste un voyage à Saint-Gall.

2

LA CUISINE BIO ET LES EXCEPTIONS DE VRENI GIGER

Les produits originaires d'un environnement immédiat peuvent être obtenus aisément et dans une fraîcheur optimale. Le premier critère est donc la qualité. Cette démarche conduit presque naturellement à une cuisine biologique. Vreni Giger n'hésite cependant pas à faire une exception lorsque le produit bio est moins abouti que son équivalent conventionnel. Ainsi, les asperges cultivées dans la vallée du Rhin près de Diepoldsau (SG) ne sont pas certifiées biologiques mais leur saveur est incomparablement supérieure à celle des asperges bio importées. Récoltées le matin de bonne heure, elles sont servies à peine quelques heures plus tard dans son restaurant. Le poulet est une autre exception de Vreni Giger. En effet, la volaille biologique arrive en deuxième position pour ses propriétés organoleptiques et elle n'a donc pas sa place dans la cuisine du Jägerhof.

3

UNE ENVIE DE PRINTEMPS

Presque exclusivement biologique, sa cuisine se conforme à certaines limitations,

notamment dans le domaine des fromages. De temps à autre, Vreni Giger souhaiterait proposer une pâte plus ou moins dure, qui ne porte pas le label Bourgeon, en raison d'une saveur exceptionnelle et d'un mode de fabrication remarquable. Néanmoins, elle demeure fidèle à ses convictions. L'hiver, l'offre en primeurs se révèle parfois maigre et les légumes racines dominant le marché. C'est alors que s'éveille son envie de printemps. La chasse et les poissons du lac de Constance ne lui posent en revanche aucun problème. Impossible de trouver plus biologique, même si la chasse et la pêche sont uniquement disponibles sous la forme de produits conventionnels.

4

LE STYLE DE VRENI GIGER

Le trait marquant de la cuisine de Vreni Giger réside sans conteste dans sa générosité. Si elle connaît la valeur des choses en bonne Appenzelloise, elle n'a pas pour habitude de compter chaque sou. Elle se révèle prodigue dans le choix du linge de table et mesure avec une belle libéralité l'espace entre les tables. Elle encourage ses collaborateurs et n'aime pas les minuscules portions parsemées de quelques gouttes de sauce. Dans son restaurant, chacun doit manger à sa faim. Vreni Giger sait que ses hôtes sont nombreux à remarquer et à apprécier la générosité de sa cuisine et de son accueil.

5

UNE GRANDE FIDÉLITÉ À SES RACINES

Vreni Giger déclare qu'elle est fille de paysans et qu'elle possède aujourd'hui une conscience plus forte de ses origines qu'il y a quelques années. Cependant, elle n'est pas uniquement animée par la passion. Elle considère également d'un regard objectif son entreprise et le restaurant dont elle est devenue propriétaire en 2009. Elle est directe, tenace et elle a hérité d'un solide bon

sens. Vreni Giger aime le beurre et la crème de première qualité et apprête volontiers une poitrine de porc. Elle apprécie les fines nuances autant que les mets roboratifs et observe une règle absolue : l'absence de chichis.

6

L'ÉCOLE DU GOÛT DE VRENI GIGER

Auprès de sa grand-mère et de sa mère, la cheffe aujourd'hui reconnue a appris les rudiments indispensables à la préparation d'un bon pot-au-feu. « Je les ai simplement intégrés et ces connaissances se sont ancrées en moi avant même d'avoir appris à lire ». Les jeunes personnes bénéficient généralement d'un sens du goût bien développé et encore intact. Vreni Giger est heureuse qu'une grande partie de sa clientèle régulière soit âgée de 25 à 35 ans. Ces gourmets proviennent de familles pour lesquelles la culture de la table fait partie de la vie quotidienne. De tels parents offrent un précieux cadeau à leurs enfants qu'ils apprécieront tout au long de leur vie. « Ils leur ouvrent les horizons infinis du monde des saveurs », se réjouit Vreni Giger. Elle est parvenue à conserver un sens du goût très sûr en s'abstenant de consommer des produits industriels. Il est essentiel pour les enfants de découvrir des mets inconnus à chaque occasion et de goûter tous les produits servis sur la table familiale. C'est la seule méthode pour percevoir les différences et il appartient aux adultes de leur faciliter cet apprentissage.

7

UNE OPINION TRANCHÉE SUR LES PRODUITS PRÉPARÉS

Vreni Giger fait une exception pour les ramequins au fromage vendus sur les étals d'un grand distributeur. Elle en mange volontiers car ils possèdent exactement la saveur qu'elle recherche. De temps à autre, elle s'accorde ce plaisir. Dans sa cuisine personnelle, on trouve aussi des



cubes de bouillon de légumes ou de poule. Pourtant, elle s'abstient de consommer les innombrables autres produits préparés. «Ces aliments possèdent le goût caractéristique de la nourriture industrielle. Je le remarque aussitôt car il s'impose et n'est pas agréable. Pourtant, les personnes qui y sont habituées ne peuvent presque plus s'en passer.»

8 L'HÔTE IDÉAL DE VRENI GIGER

Il ne résiste pas à l'offre de saison et il est ouvert à toutes aventures gastronomiques. Curieux et gourmet, il apprécie d'être choyé par les membres de l'équipe. «Il n'est pas nécessaire que les convives possèdent des connaissances approfondies en cuisine.

Au contraire, les hôtes qui aiment à faire étalage de leur savoir sont souvent difficiles à servir car ils souhaitent que leurs opinions soient confirmées.»

9 SA PASSION POUR LES POISSONS DU LAC DE CONSTANCE

«Ce lac possède de merveilleux poissons», dit-elle. «Par bonheur, il est tout près d'ici.

Grâce à nos excellents contacts, nous sommes livrés dès le retour de la pêche.»

Il est impressionnant de constater avec quel enthousiasme Vreni Giger parle d'un omble chevalier. Elle en perdrait même son légendaire sens de la mesure. Les perches, les brochets, les truites et les féras figurent régulièrement sur la carte des mets.

Vreni Giger possède un talent particulier pour apprêter les poissons. L'une de ses spécialités les plus connues se présente ainsi: purée de pommes de terre, tartare d'omble ou de truite et crème acidulée.

«Une combinaison parfaitement accordée», commente-t-elle d'elle-même. «C'est tout simplement juste.»

10 SON ALIMENTATION AU QUOTIDIEN

Du pain, du bon pain. Parfois aussi de la baguette. Elle a une prédilection pour un pain à la croûte épaisse et sombre. Il doit être à la fois lourd et bien levé, composer une solide couche de fond et doit permettre d'absorber la sauce dans l'assiette. Un pain qui s'accommode volontiers de beurre frais ou de confiture. Elle pourrait manger au quotidien un tel pain qui reste savoureux après trois jours. Depuis de nombreuses années, Vreni Giger achète son pain auprès de la boulangerie Kast à Reute (AR). Elle ne tarit pas d'éloges non plus à propos de la boulangerie Gerig à Waldstatt (AR). Leurs pains sont confectionnés sans les habituels agents levants généralement utilisés de nos jours. Un autre aliment ravit son palais au quotidien: le fromage. Son favori est l'Appenzell, fraîchement découpé de la meule.

11 LES LIEUX OÙ ELLE AIME À SE RESSOURCER

Au bord de la mer, dit-elle, l'immensité des eaux l'aide à se reposer, car l'œil ne connaît plus de limites. Peu lui importe qu'elle se trouve au bord de la Baltique ou de la mer de Chine méridionale. «Lorsque le ciel et la terre se confondent, mon âme est pacifiée.»

A LIRE

Vreni Giger: «Meine Frischmarktküche»
éditions AT, 2011. Fr. 98.-

RESTAURANT JÄGERHOF

Brühlbleichstrasse 11 / 9000 Saint-Gall
t. 071 245 50 24
Fermé le samedi à midi et le dimanche.
L'hôtel possède 20 chambres,
1 suite et 1 appartement.

Textes, Manuella Magnin



Pierrot Ayer
 Chef du Pérolles à
 Fribourg
 17 pts au G&M

LES PRODUITS

NOTRE SÉLECTION

LE JAMBON DE LA BORNE



Il faut dix semaines pour préparer ce fameux jambon de la Borne. Les trois semaines de fumage lui donnent cet aspect brun foncé à l'extérieur, mais la viande conserve sa tendre couleur rose à l'intérieur. Transformé à la manière typiquement fribourgeoise, le jambon de la Borne se reconnaît à sa texture à la fois ferme et fondante, et à son goût typique, fumé juste à souhait. Certains le servent chaud et l'accompagnent de choux blancs et de pomme de terre, ou de haricots verts et de gratin de pomme de terre, d'autres le préfèrent froid avec une simple salade. Tous ceux qui l'ont goûté sont unanimes: un jambon comme ça, ça ne s'oublie pas! www.terroir-fribourg.ch

AMBASSADEUR DE L'AUTHENTICITÉ

Le chef du Pérolles à Fribourg est non seulement un des meilleurs cuisiniers de Suisse romande, il est aussi un véritable ambassadeur de sa région dont il parle avec une fierté non dissimulée. D'une grande générosité, il aime se faire le porte-parole des petits producteurs auxquels il accorde sa confiance et qu'il visite souvent... S'il avait le dos assez solide, c'est tout Fribourg qu'il enfermerait dans son sac de pique-nique pour une balade en montagne ou au bord de l'eau. Et ceux qui ne sont pas dans sa besace, sont dans son cœur. Car en plus d'être un homme authentique, Pierrot Ayer est un homme d'amitiés vraies.

TERRINE DE LAPEREAU

DE NOS FERMES SINGINOISES

10
 Pers.

RECETTE

DU CHEF

210 g de chair de lapereau (cuisse parée)

210 g de cou de porc

100 g de foie de volaille

100 g de lard gras

5 g de pistaches hachées

300 g de fines bardes de lard pour la terrine

14 g de sel

1 g de poivre

1 g d'épices à pâté

1 dl de crème à 35% MG

15 ml de Cognac

35 ml de Sherry

8 g de truffes hachées

1 feuille de laurier

1 bouquet de thym

1 clou de girofle

- Faire mariner les truffes hachées dans le Cognac et le Sherry.
- Passer la chair du lapereau, le cou de porc et le foie de volaille à la grille moyenne du hachoir à viande. Y passer ensuite le lard gras. Répéter une seconde fois cette dernière opération.
- Saler, poivrer et intégrer les épices à pâté. Mélanger au moyen d'un batteur.
- Ajouter les pistaches hachées et les truffes égouttées.
- Rectifier l'assaisonnement et réserver au froid.
- Barder une terrine en grès de fines tranches de lard gras. Ajouter la masse au lapereau. Bien remplir et presser. Recouvrir avec les tranches de lard. Ajouter le laurier, le thym et le clou de girofle. Poser le couvercle dessus et laisser reposer quelques heures au réfrigérateur.
- Cuire au bain-marie au four à 130°C.
- Vérifier la cuisson au bout de 40 minutes à l'aide d'un thermomètre à viande. Sortir quand celle-ci atteint 65°C.
- Poser une planche emballée dans du papier d'aluminium sur la terrine.
- Mettre un poids au-dessus et laisser refroidir une bonne nuit au réfrigérateur.
- Le lendemain, enlever le poids et la planche et récupérer les sucs de cuisson que l'on fera couler sur la terrine.

LE PIQUE-NIQUE DU CHEF PIERROT AYER

- Yacherin fribourgeois AOP et Gruyère AOP
 - Tomme des apprentis de Marsens
 - Saucisson fribourgeois cuit
 - Jambon de la Borne
- Cervelas de chez Bertchi à Fribourg
- Pain au levain du four de l'Adde à Cerniat
 - Cuchaule et gâteau bullois de chez Philipona à Bulle
- Bouteille de vin de Vully, blanc ou rouge
 - Terrine de lapin
 - Quelques olives
- Une bonne moutarde de Bénichon
- Petite fiole d'alcool de Poire à Botzi
 - Tire-bouchon, assiettes, verres et un couteau



LE TERROIR FRIBOURGEOIS

SUR LE DOS

Si vous croisez Pierrot Ayer sur les sentiers qui mènent au Chalet du Soldat aux pieds des sublimes Gastlosen, l'une de ses balades préférées, n'hésitez pas à l'arrêter et à lui demander un petit verre pour éteindre votre soif. Le meilleur cuisinier fribourgeois vous débouchera volontiers une bouteille du Vully. «J'adore ces vins. Les jeunes vigneron du Vully font un travail extraordinaire».

Après l'apéro, si le chef est d'humeur partageuse, c'est à toutes les gourmandises du terroir fribourgeois que vous aurez droit.

Une tranche de ce délicieux jambon fumé à la borne, quelques rondelles de saucisson cuit ou un cervelas de chez Nicolas Bertschy, boucher à Fribourg, avec un morceau de pain au levain cuit au four de l'Adde à Cerniat.

Vous préférez le fromage? Qu'à cela ne tienne. Dans son sac, le chef emmène toujours quelques morceaux de Gruyère et de Yacherin, ou une excellente tomme des apprentis de Marsens.

Si vous êtes vraiment chanceux, Pierrot Ayer vous fera déguster sa terrine fabriquée avec un lapin fermier de Madame Leuen-

berger à Guin (voir recette) accompagnée de ses olives préférées qu'il achète toujours au marché à Fribourg.

A l'heure des douceurs, place à la cuchaule accompagnée d'une bonne moutarde de Bénichon ou une tranche de gâteau bullois de la boulangerie Philipona à Bulle.

Et pour finir en beauté: un petit trait d'alcool de Poire à Botzi de la réserve du chef.

Décidément, cette balade à l'assaut du Chalet du Soldat s'annonce plus que gourmande et toute en simplicité. Car comme elle tient à le souligner Pierrot Ayer: «plus j'avance dans la vie, plus j'aime la simplicité».

L'art culinaire se dévoile avec le premier plat. La **culture culinaire** bien avant.



Les nouveaux **appareils de cuisson Vario Série 400.**

Qui dit haute cuisine dit hautes exigences en matière d'équipements, d'ingrédients et de préparation. Les appareils de cuisson Vario Série 400 y répondent avec succès. Avec des solutions à la hauteur de toutes les ambitions. En inox massif, ils peuvent soit être délibérément mis en évidence avec des bords visibles, soit montés à fleur de plan. Et quelle que soit la combinaison choisie, ils vous offrent une liberté exceptionnelle – durant des décennies. **Gaggenau, la différence.**

Pour plus d'information veuillez nous contacter au no 021 631 10 00 ou sur notre site www.gaggenau.com ou venez visiter notre show room au: 7, Av. des Baumettes, 1020 Renens.

GAGGENAU

Texte Patrick Morier-Genoud

Photos EHL

INITIATION

à la boulangerie



Dans le cadre de leur formation, les étudiants de l'École hôtelière de Lausanne sont initiés à plusieurs disciplines touchant à leur domaine. Depuis le début de cette année, ils ont la chance de suivre des cours de boulangerie donné par un Meilleur Ouvrier de France, le chef boulanger Thomas Marie.

Le pain, c'est toute une histoire. Notre histoire. Depuis que nos ancêtres du néolithique en découvrirent la saveur, il ne nous a plus quittés. Les Romains en voulaient avec des jeux, il fut à l'origine de révolutions, fait partie du «Notre Père» des chrétiens. Et côté nourriture, il est incontournable. On en mange dans les gastros comme dans les Mc Do, avec du foie gras ou du salami.

Le pain nous est tellement quotidien qu'on oublie parfois d'en parler, d'en savourer les variétés, les divers arômes. Certes, on en mange un peu moins en période faste: 600 grammes par jour et par personne au début du XX^e siècle, 130 grammes aujourd'hui. Il n'empêche, sa place reste prépondérante, 84% des Suisses en consommant régulièrement (contre 44% pour ce qui est des pommes de terre).*

L'École hôtelière de Lausanne, réputée dans le monde entier pour son excellence en matière de formation, ne s'y est pas trompée, introduisant au début de l'année un cours d'initiation à la boulangerie destiné à ses élèves en année préparatoire. Et tant qu'à faire dans l'excellence, ce n'est rien moins

qu'un Meilleur Ouvrier de France en boulangerie que l'EHL a engagé en tant qu'enseignant: le chef Thomas Marie.

PAINS ET VIENNOISERIES POUR TOUTE L'ÉCOLE

Le laboratoire sur lequel il règne est grand, clair, et s'il n'y avait pas de la farine partout, on n'imaginerait pas qu'ici se préparent presque toute la boulangerie et les viennoiseries consommées dans l'École Hôtelière de Lausanne, du restaurant gastronomique «Le Berceau des sens» au bar de la cafétéria, soit environ 2000 repas par jour. Cela représente plusieurs variétés de pain, bien sûr, mais aussi des croissants, des brioches, des croissants au jambon, etc.



Avant de déguster, discutons un peu avec le chef. Comment s'est passée son arrivée en Suisse? «Durant les premières semaines, nous avons fait des essais avec les farines de différents moulins de la région (La Vaux, Cossonay et Romont). J'ai goûté plusieurs beurres, aussi, car celui qui est produit en Suisse a un autre goût que le beurre français.

Quant au sel, nous utilisons celui de Bex, et j'ai dû adapter mes recettes car il sale un peu moins.» Il faut dire que dans la boulangerie de l'EHL, on travaille avec des produits en très grande majorité suisses, de la farine au beurre, en passant par les œufs et le lait.

Est-ce qu'en une semaine, les élèves ont le temps de se faire une idée de ce qu'est l'art de la boulangerie? «C'est une bonne initiation, et ils sont très attentifs.» Des

A l'EHL, on travaille avec des produits en très grande majorité suisses, de la farine au beurre, en passant par les œufs et le lait.

élèves, rappelons-le, destinés à devenir des managers dans l'hôtellerie, mais qui à l'EHL passent par une première année d'immersion dans les métiers de l'hôtellerie et de la restauration; par la plonge, les cuisines, les nettoyages, le service, etc.

DÉGUSTATION

Bon, l'heure est enfin venue de goûter quelques produits. Commençons par le croissant bicolore, avec sa pâte au cacao: délicieux. Puis le pavé EHL, un pain typé levain, avec de la farine de seigle et de froment: même sans accompagnement on s'en régale. Et pour finir, le Tourbillon aux pommes, composé de crème, de brioche, de pommes séchées, de sucre au citron et d'un peu d'eau de fleur d'oranger: fantastique!

Dites, chef, je peux les trouver où, vos Tourbillons aux pommes? «Uniquement à l'École Hôtelière...» Ils en ont de la chance, les étudiants et leurs profs! C'est décidé, je passerai plus souvent par là...

*Sources: ISP Information suisse sur le pain, 2006 et 2010.

ACHATS DE PROXIMITÉ



Soucieuse de préserver l'environnement et de favoriser le développement économique local, L'École Hôtelière de Lausanne se fournit essentiellement auprès de producteurs et de distributeurs de proximité. Une pratique qui est le fruit d'une réflexion approfondie. Ayant expérimenté le «tout bio» sur un de ses restaurants, l'EHL s'est rendue compte qu'il y avait une forme d'incohérence à faire venir des produits de très loin simplement parce qu'ils provenaient de la culture biologique, que l'empreinte écologique des transports de marchandises au long cours n'était pas bonne, et que les producteurs locaux devaient être encouragés.

Aujourd'hui, si tous les produits utilisés dans les cuisines de l'EHL ne sont pas labellisés bio, ils proviennent en grande partie de la région. Pour les poissons de mer, bien sûr, il était impossible de ne pas aller les chercher plus loin. Mais il s'agit de poissons labellisés selon les critères WWF.

De plus, le service des achats, sous la houlette de Yann Fergeau, fait en sorte de regrouper ses commandes, ceci pour éviter la multiplication des transports en camion jusqu'à l'école.

Et n'oublions pas les boissons: l'eau vient de chez Henniez ou Evian. Enfin, la cuvée École Hôtelière issue d'un vigneron local pratiquant l'agriculture biologique est labellisée Bio-Bourgeon et Demeter.

Avec cette politique responsable, l'EHL fait la preuve que l'écologie, le développement durable et la production de proximité peuvent aller de pair avec la gourmandise la plus raffinée et l'excellence en matière culinaire.



L'INDICATEUR DE L'EHL

L'École Hôtelière de Lausanne a développé un indicateur permettant d'évaluer l'impact environnemental de la nourriture (produit, plat, etc.). Il est destiné à tout établissement de restauration, et en particulier au secteur de la restauration collective.

Cet outil permet de faire un état des lieux des pratiques d'achats alimentaires actuelles, de les analyser, d'élaborer des pistes d'amélioration et finalement de communiquer les bonnes pratiques aux consommateurs finaux.

Le processus d'implémentation de cet outil novateur est spécialement pensé pour impacter au minimum la charge de travail des équipes de restauration.

UNE SOLUTION PRATIQUE ET GLOBALE

L'évaluation se fait selon 5 critères:

- ↘ L'origine géographique
- ↘ La saison
- ↘ Le mode de production
- ↘ Le degré de transformation
- ↘ Les grammes CO²

L'EHL propose conseils, accompagnement et même une formation visant à l'amélioration des pratiques d'achat. Ainsi que des outils de communication pour mettre en avant les bonnes pratiques.

LES OBJECTIFS DE LA DÉMARCHE

Cette démarche a pour but de:

- ↘ Diffuser un indicateur crédible pour tous les acteurs de la chaîne alimentaire.
- ↘ Encourager une agriculture locale respectueuse de l'environnement.
- ↘ Favoriser le développement économique local.
- ↘ Réduire l'empreinte écologique de la nourriture: en modifiant les habitudes d'achat des professionnels, en modifiant les habitudes de consommation des particuliers.



Exalte le goût depuis 1893

UN PETIT GRAIN DE DOUCEUR DANS UN MONDE DE BRUTES

Texte, [Véronique Zbinden](#)

Photos, [Stéphane Kindler](#)

C'est le premier goût qui vient à l'enfant, avant même son premier cri. Son histoire est vieille de plusieurs millénaires, puisque les Chinois et les Indiens en auraient maîtrisé la fabrication depuis des temps fort reculés...

Il est présent dans toutes les cultures, sous des formes à travers des mariages multiples. On le retrouve dans les feuilles du palmier en Afrique, dans celles de l'éradle au Canada; ailleurs, on l'extrait de deux plantes: la canne à sucre, en zone tropicale, et la betterave, dans nos régions tempérées.

Encore faut-il le préciser: il y a sucre et sucres. «Glucide simple à saveur sucrée, par opposition à l'amidon, glucide complexe, sans saveur sucrée», indique en substance le Larousse gastronomique à son propos. Mais encore? Au singulier, il désigne le produit extrait de la betterave ou de la canne, autrement nommé saccharose. Tandis qu'au pluriel, il s'applique à ces glucides simples tels que glucose ou dextrose, extrait de maïs, fructose ou lévulose (tiré de certains fruits), galactose, extrait du lactose ou encore mannose (de l'écorce d'orange). Vaste et riche tribu donc que les Français ont ramené des Croisades dès le XII^e siècle, sous sa forme tropicale extraite de la canne, considérée alors comme épice et négociée à prix d'or par les apothicaires.

Dès le XVI siècle, on s'intéresse à la teneur en sucre d'une racine bien indigène, la betterave mais ce n'est qu'en 1747 que l'Allemand Andreas Marggraf réussit à l'extraire de cette racine et à le solidifier. Entre-temps, cette poudre blanche a drôlement contribué au développement de la confise-

rie et de la pâtisserie, tout en ajoutant aussi son petit grain dans les viandes et les mets salés, selon le goût en vogue au Moyen Age. Le sucre allait aussi ajouter au succès grandissant de ces boissons nouvelles venues d'outre mer: thé, café, chocolat...

Entre-temps, la culture et le processus d'extraction de sucre de betterave se sont largement répandus en Europe et industrialisés.

Comme chaque année, le Comptoir Suisse invite une filière agricole à se présenter: le choix s'est porté cette année sur le sucre et les betteraves sucrières. L'exposition «Sucre suisse», mise sur pied par les planteurs et les sucreries, retrace le parcours de la petite graine qui devient betterave, avant de donner naissance à son tour à de nouveaux et nombreux petits grains blancs redoutablement doux.

Cette culture a été introduite en Suisse dans les années 1900 et la première raffinerie, celle d'Aarberg, créée en 1913; suivra, cinquante ans plus tard, celle de Frauenfeld. Elle contribue à faire vivre six mille agriculteurs et s'étend aujourd'hui sur quelque 19'000 hectares, pour un rendement annuel moyen de 1,4 million de tonnes de betteraves, soit quelque 250'000 tonnes de sucre.

Le Suisse est-il un bec à sucre? Avec 42 kilos par an et par tête, on peut l'affirmer. L'essentiel (une trentaine de kilos) est ingéré sous forme de pâtisseries, chocolat, desserts et autres boissons sucrées,

LE SUCRE ? UNE HISTOIRE VIEILLE COMME LE MONDE, QUE RETRACE L'EXPO DIDACTIQUE DU COMPTOIR SUISSE.

le reste en sucre blanc cristallisé. Sil n'est plus et de loin un produit de luxe, le sucre demeure une importante source d'énergie, immédiatement assimilable et qui exerce un effet stimulant tant sur le plan physique qu'intellectuel. Surtout, il est source de plaisir, petit grain de douceur dans un monde de brutes...

Comment se travaille dès lors cette précieuse poudre dopante? Petit boulé et grand perlé, grand boulé ou petit perlé, sucre filé et caramel brun, lissé, nappé, sucre tiré, coulé, tourné, rocher: un quizz et un jeu d'adresse révéleront au visiteur tourneboulé les arcanes de ses mille et une métamorphoses...

Mais encore? L'animation assurée par [Denis Villard](#) sera, forcément, spectaculaire. Le créateur de la plus grande sucette du monde (435 mètres de long!) est aussi celui de l'école *Glucose*, à Essertine-sur-Yverdon, et un véritable virtuose. On découvrira notamment ses sculptures délirantes de fragilité et de douceur: abeilles, vaches et autres cochons, garanties pur sucre.



www.comptoir.ch

DANS LES MAINS
MAGIQUES DE
DENIS VILLARD,
LE SUCRE SE
TRANSFORME EN
LÉGUMES

à voir tous les jours
au Comptoir
Suisse



COMPTOIR
SUISSE

EXPO BEAULIEU LAUSANNE DU 13 AU 22 SEPTEMBRE 2013
www.comptoir.ch

INVITATION

Entrée offerte par:
Semaine du goût



110641077818053551480041

M
.CH

Valable pour une personne à faire valoir sur une entrée adulte (prix normal: CHF 14.-)

Nom: _____

Prénom: _____

Adresse: _____

NPA: _____ Ville: _____

Merci de compléter les rubriques ci-dessus et de présenter ce bon d'échange directement à l'entrée.





VIA SBRINZ

La voie des «säumer»



On dit du Sbrinz qu'il est le plus ancien fromage à pâte dure de Suisse. L'ancêtre transalpin du Parmesan

et du Grana Padano dont il aurait inspiré les recettes. On se plaît même à penser qu'il pourrait s'agir du délicieux «caseus helveticus» dont parlait Pline, historien romain, au 1^{er} siècle après J.-C. Ce qui est certain, c'est que le Sbrinz, originaire de Brienz, était déjà au 16^e siècle un produit d'exportation à succès vers l'Italie, où les commerçants échangeaient leurs meules contre du riz, des marrons, du vin ou de l'huile. C'est en partie grâce à ces meules rondes transportées par des chevaux ou des mules que le sentier du Grimsel et du Gries devint une importante voie commerciale entre le Lac des Quatre-Cantons et la Vallée de Formazza.

Au gré des vallées et des cols, la ViaSbrinz suit les traces des «Saümer», les anciens commerçants des Alpes. Le sentier, parfois taillé dans la roche, parfois soutenu par des murs en pierre sèche, traverse des paysages parmi les plus sauvages de Suisse. On y découvre un autre monde, fait de gorges profondes, de torrents impétueux, de villages pittoresques aux façades brûlées par le soleil et d'auberges riches en histoire. Une semaine par année, en été, la tradition des «saümer» revit grâce à une randonnée guidée accompagnée par des bêtes de somme. Comme au bon vieux temps, le convoi de mules suit alors le sentier qui relie Stansstad à Ponte/Formazza (IT). La ViaSbrinz est ouverte de juin à mi-octobre.

Informations pratiques: www.viaSbrinz.ch

Pour la randonnée des "Saümer" en convoi de mules:
www.Sbrinz-route.ch



LE SBRINZ DE MONTAGNE

L'OR DES ALPES DE SUISSE
CENTRALE

Fabriqué depuis la nuit des temps ou presque, le Sbrinz des Alpes est le fromage de Suisse centrale par excellence. Aujourd'hui cependant, l'or des Alpes – l'autre nom sous lequel il est connu – n'est plus confectionné que sur six alpages. L'un d'eux est la Fluonalp située au-dessus de Giswil. C'est là que Thomas Schnider a installé sa fromagerie. Jusqu'à 2'000 litres de lait y sont quotidiennement transformés en spécialités de montagne: Sbrinz, autres types de fromage, beurre ou sérac. Le lait provient des quelque 140 vaches qui estivent chaque année sur les alpages environnants. «L'herbe fraîche des Alpes donne

au Sbrinz sa saveur intense», explique-t-il. Une traite du soir et une traite du matin, dont l'une est partiellement écrémée, sont travaillées selon la méthode classique utilisée pour fabriquer du fromage à pâte dure. Après avoir passé deux semaines dans un bain de saumure, les meules sont brossées ou essuyées avec un tissu rêche. Ce geste est essentiel pour conférer au Sbrinz sa surface lisse caractéristique. Il ne lui restera plus qu'à mûrir lentement pendant un affinage entouré de soins minutieux, qui s'étend sur trois longues années.

Silvia Schaub

LES PRODUITS

NOTRE SÉLECTION



LE PATRIMOINE CULINAIRE SUISSE

MINIATURES DE PAUL IMHOF EDITONS ECHTZEIT

Tome 1: Argovie, Lucerne, Obwald, Nidwald, Schwyz, Zoug, Zurich.

Reliures en toile, 208 pages, illustré par Jörg Walter, Markus Roost et Roland Hausheer.

Tome 2: Berne, Jura, Soleure, Bâle-Campagne, Bâle-Ville.

Reliures en toile, 224 pages, illustré par Hans-Jörg Walter, Markus Roost et Roland Hausheer.

Le patrimoine culinaire suisse est un trésor d'une richesse inestimable. Son inventaire compte plus de 400 produits enregistrés: du Augustiner Schüblig à la Tarte aux cerises

de Zoug, en passant par le Rivella. De la Tête de Moine à l'Ovomaltine, en passant par les Fasnachtskiedli. A présent, cet ensemble de documents, garni de textes divertissants et accompagné d'illustrations, est également disponible sous forme de livre: la série en cinq tomes «Le Patrimoine culinaire suisse» est une collection aux saveurs indigènes. (Les quatre tomes suivants sont à paraître dès l'automne 2013).

Où et comment se procurer le livre ?

Soit en passant par le site web du Patrimoine culinaire Suisse, soit directement aux éditions Echtzeit. Prix: Fr. 29.-, Euro 23.- (franco de port et de frais).

Band 2 — Bern: Bauernschinken, Berner Alpkäse und Hobelkäse, Berner Haselnussbäckchen, Berner Honigbäckchen, Berner Zaugenwurst, Bier, Bäuerli Kuchen, Bondelles, Brätschere-Brintnis, Bretzeli, Brienser Krapfen, Brieschmüch, Büschelbirnenschnap, Dänzschibbi, Dinkel, Emmentaler, Emmentaler Bauernbratwurst, Emmentalerli, Essigzweitschgen, Fleischvögel, Gumpeset, Graswürmleni, Haslikuchen, Kirschenmus, Kräuterbonbons, Löwenzahnkonfitüre, Meringues, Ovomaltine, Sauerkraut, Schmelzkäse, Schwarzwurst, Speckkuchen, Spitzbuben und Zopf, Jura bernois et République et Canton du Jura: Aïzette, Bourgeois de sapin au miel, Braisi, Damassine, Eau-de-vie de gentiane, Eau-de-vie de fruits sauvages jurassiennes, Gruyère, Gelée de ménage, Plât des Princes-Evêques, Saucisse d'Ajoie, Striflates, Tête de Moine, Torché und Viandes fumées jurassiennes. Solothurn: Baumussöl, Bettlacher Klemenzpastete, Buttenmost, Cervelat, Fruchtwäbe, Meischbebi, Ramswurst, Schweinsbratwurst, Seltzacher Umgangspastete, Solothurner Torte und Zwetschgenwasser. Basel-Landschaft: Bürgermeisterli, Cenovis, Cola-Frischli, Cordon bleu, Eierkirch, Fleischpastetli, Hefegugelhöpf, Mirabellenschnap, Mohrenkopf, Pepita, Quittenschnap, Rahmtäfel, Schinkengipfeli, Zimstängel. Basel-Stadt: Anisbrüeli, Aussteller und Schützenwurst, Basler Brot, Basler Lickerli, Brunzli, Fasnachtsküchlein, Fastenwäbe, Hypokras, Kümmeiwurst, Magenrost, Majlinderli, Mässmooze, Osterfladen, Rippli, Rosenküchlein, Salzige Wähen, Schenkeli, Schlumberger, Schokolade-S, Schüfeli und Zimstern.

Das kulinarische Erbe der Schweiz
Miniaturen von Paul Imhof

Echtzeit

LE PIQUE-NIQUE

D'ANDY EGLI

Thermos de thé chaud
Salami
Pain noir
Choc ovo
Petit couteau suisse
Fruits secs



LE PETIT PLUS

Dans ce pique-nique frugal, nous pouvons rajouter sans hésiter une salade sucré-salé à base de haricots verts. Ajoutez-y une échalote ciselée, quelques figues fraîches ou séchées, des grains de raisins, des cerneaux de noix, du jambon cru et des dès de jambon. Avec une vinaigrette bien relevée et des herbes fraîches, il y a de quoi régaler plus d'un sportif.



Qui ne connaît pas de Andy Egli? Le Zurichois a sévi 77 fois en équipe de Suisse, il a joué 480 matchs en ligne nationale helvétique, 50 matchs de coupe, 41 matchs de Coupe d'Europe et a marqué plus de 100 buts. On comprend qu'après tous ces tours sur les terrains de football, Andy Egli n'ai pas souvent eu le temps de partir en balade. Pourtant, il garde des pique-niques de son enfance un souvenir lumineux et sportif! «Nous faisons beaucoup de balades dans les Alpes valaisannes ou dans les Grisons. Ma mère préparait un

Entraîneur de foot
Lucerne
et sportif à la ville

thermos de thé chaud et quelques aliments basiques pour nous restaurer en cours de route. Pain noir, salami et des choc ovo. C'était notre seule gourmandise, on n'avait pas droit à des fruits secs, trop chers à cette époque. Déjà très sportif, j'emportais toujours une paire de baskets pour courir et arriver plus tôt que mes parents et mon frère.»

Aujourd'hui, il pique-nique surtout lorsqu'il est invité en balade par Christophe Bonvin – autre footballeur célèbre reconverti en «passeur d'émotion» pour la maison Bonvin à Sion –. «Là, nous partageons de très bons produits du terroir et un bon verre de vin.»

France Massy



LE SBRINZ

de l'alpage de Bleiki

Texte. Manuella Magnin

LES ORIGINES DE CE FROMAGE EMBLÉMATIQUE DE NOTRE CULTURE HELVÉTIQUE REMONTENT AU 16^e SIÈCLE. LES MARCHANDS ITALIENS RAMENAIENT DANS LEUR PAYS DES MEULES DE «SBRINZO» ACQUISES À BRIENZ. AUJOURD'HUI, LES TECHNIQUES DE PRODUCTION SONT TOUJOURS FIDÈLES À LA TRADITION.

L'Alpkäserei Bleiki à Oberdorf dans le canton de Nidwald fait partie de la trentaine de fromageries où l'on fabrique du Sbrinz AOP, un produit 100% naturel, exempt d'additifs.

La famille Barmettler possède 25 vaches sur l'alpage de Bleiki, situé à 1400 m au pied de la face sud du Buochserhorn. Une région réputée loin à la ronde pour ses magnifiques randonnées.

Agnes et Paul Barmettler ont trois enfants: Karin, Nicole et Reto. Le petit dernier, âgé de 13 ans seulement, montre déjà des velléités de reprendre l'exploitation de ses parents.

La fromagerie est installée sur l'alpe. Une route de liaison permet à Agnes d'être à la fois le matin à la fabrication et de redescendre l'après-midi pour s'occuper du domaine dans la plaine et des enfants.

PLUS DE 10 TONNES

De mai à octobre, les Barmettler font du fromage avec le lait de 200 vaches réparties sur sept alpages des environs. 3'000 l sont ainsi transformés chaque jour. Le petit téléphérique construit par le grand-père avec des bouts de ferraille récupérés de machines diverses, ressemble à une sculpture de Tinguely. Il sert à transporter le lait. Le mari l'utilisait avant la construction de la route pour descendre dans la vallée.

La famille produit 10 à 13 tonnes de Sbrinz par année

ainsi que du Bratkäse, une spécialité du Ob et Nidwalden qui a tendance à disparaître.

MEILLEUR QUE DU PARMESAN

Entre le Sbrinz et le Parmesan, il n'y a pas photo. Pour Agnes, le Sbrinz est bien meilleur que son rival italien.

Plus il est vieux, plus il devient une véritable délicatesse. «Prenez un Sbrinz de 3 ans. Quand on le mange, on a l'impression de croquer dans des grains de sels. Il est granuleux, merveilleux quoi», s'extasie Agnes. Elle aime savourer son divin fromage de toutes sortes de manières: cassé en morceaux grossiers avec un verre de vin et une bonne tranche de pain, ou encore râpé sur des «Äpler Magronen», et, pourquoi pas, juste raboté.

Le Sbrinz de 3 ans d'âge vieillit à l'alpage. Il ne nécessite que peu de soins. Les autres fromages descendent dans la plaine où il faudra les bichonner pour les amener à maturation.

Le jeune Sbrinz est embarqué par un camion de la société Emmi en octobre. Les vieilles meules sont vendues directement par les Barmettler. De fin mai à octobre, le magasin de la fromagerie vend une partie de sa production en matinée et c'est bien volontiers qu'Agnes fait visiter la fromagerie à ces heures-là.

Madame Barmettler descend dans la plaine l'après-midi poursuivre son travail. Si un groupe de personnes (10-15 personnes) veut visiter l'alpage l'après-midi, il est possible de s'arranger sur demande.



Alpkäserei Bleiki
Agnes et Paul Barmettler
6370 Oberdorf
041 620 51 50
www.alpbleiki.ch



VIA
COOK La voie des pionniers



Thomas Cook, homme d'affaires britannique, fut le premier, en 1863,

à organiser un voyage à travers la Suisse pour huit de ses compatriotes. On imagine l'aventure que représentait alors cette traversée de Genève à Lucerne, en calèche sur les chemins cahoteux et à dos de mulet sur les sentiers escarpés! Ce d'autant que l'itinéraire de Cook passait par des paysages époustouffants. Ainsi, par un beau matin de juin, la petite troupe pris la diligence de Genève à Chamonix, qu'elle quitta accompagnée d'un guide pour rejoindre la vallée du Rhône par le col de la Forclaz. En un peu plus de 15 jours, elle traversa le Valais et l'Oberland bernois, puis le Jura et la région des trois lacs jusqu'à Neuchâtel. Tous les détails du voyage, même les pauses limonade, sont consignés dans le journal de bord de Miss Morrell, fille d'un pasteur anglais, à qui l'on doit de connaître le parcours de ce premier voyage organisé.

La via Cook propose un périple en 16 étapes sur les traces de ces pionniers. On s'y balade de juin à mi-octobre, au gré des chemins muletiers et d'une ancienne voie de chemin de fer. Sur le parcours, des hôtels historiques – comme le Schwarenbach, accessible uniquement à pied, le Waldhaus, encore éclairé à la bougie, l'auberge du Ruedihus à Kandersteg, riche de 250 ans d'histoire, ou encore le Grand Hôtel Giessbach de Brienz – permettent de revivre l'atmosphère des voyages du 19^e siècle.

Itinéraire, informations, réservations, forfaits et extraits du journal de Miss Morrell sur:

www.viacook.ch

LES PRODUITS

NOTRE SÉLECTION



DAMASSINE

SUBTILE ET DÉLICATE

Son goût de petite
prune sauvage est
irrésistibles.

Pour humer les saveurs d'une bonne Damassine, rendez-vous dans le canton du Jura. Son goût de petite prune sauvage, ses effluves d'amande amère et d'herbe coupée et séchée sont irrésistibles.

La Damassine AOP est élaborée à partir de damassons rouges. Ces petites prunes auraient été ramenées d'Orient au début du 13^{ème} siècle déjà.

Les fruits sont récoltés de mi-juillet à fin septembre selon les régions. Les damassons mûrs, tombés de l'arbre, sont ramassés quotidiennement à la main.

Une fois mises en tonneaux, les petites prunes sont généralement remuées tous les jours durant la fermentation, qui dure 10 à 12 jours, puis les tonneaux sont fermés. Après distillation, l'alcool repose durant quelques mois dans des bonbonnes avant la vente. Le Jura compte une bonne centaine de producteurs de Damassine AOP.

Depuis mars 2013, aucun produit exempt de l'AOP, ne peut être vendu sous le nom de la Damassine. Ceci est autant valable pour l'alcool que pour les chocolats ou autres confiseries qui en contiennent.



LES LENTILLES DE SAUVERNY



La fabuleuse histoire des lentilles de Sauverny débute en 1993. La famille Courtois, dont la ferme est connue loin à la ronde, cherche à se diversifier. François Erard, actuel directeur d'Agri Genève, suggère à Michel Courtois de se lancer dans les légumineuses. L'agriculteur du hameau du Château, sis dans la commune de Versoix, fait un premier essai concluant avec une toute petite quantité de lentilles Anicia, une variété similaire à celle du Puy. «De 100kg en 1993, on est passé aujourd'hui à quelque 15 tonnes par an». Les consommateurs, échaudés par le scandale de la vache folle et sensibles aux campagnes de santé publique préconisant de diminuer la quantité de viande dans nos assiettes, ont tout de suite croché.

**LES PETITES VERTES
À LA CONQUÊTE DE LA SUISSE**



www.geneveterroir.ch

Actuellement, les lentilles de Sauverny se vendent dans toute la Suisse romande et même en Suisse alémanique. Quelque 50'000 cornets sont écoulés chaque année et le producteur genevois est en train d'étudier un étiquetage en trois langues pour faciliter la commercialisation dans toute la Suisse. La famille Courtois produit aujourd'hui également de la lentille Beluga ainsi que la Rosana, ou rose de Champagne qui va prochainement faire son apparition sur les étals. Le tout, sans pesticides à l'exception d'un traitement de désherbage au moment des semis.

LE PIQUE-NIQUE DE CYNTHIA PERRUCHOUD

Pain genre Paillasse
Viande séchée IGP du Valais
Salade de riz
Salade "Raïta" au concombre
Œufs mimosa à la mangue
Fromage de chèvre
Petits gâteaux
Fruits bio
Infusions préparées avec des herbes
fraîches du jardin
Eau
Panier à Pique-nique



LE RAITA AU CONCOMBRE DE CYNTHIA

1 concombre, 1 bouquet de menthe fraîche, 300 g de yoghourt nature onctueux, ½ cuillère à café de cumin, ½ cuillère à café de coriandre en poudre, sel.

Peler le concombre, ôter les pépins et découper la chair en petits dès. Rajouter de la menthe hachée, le yoghourt, les épices et le sel.

«Pauvre en calories (55 calories par 100g), ce plat permet de se régaler tout en marchant léger.

De plus, il est très rafraîchissant.», assure Cynthia.



Originaire d'Inde, Cynthia Perruchoud vit en Valais. Avec son mari Yannick et ses deux fillettes, Lilou 7 ans et Jade 4 ans, elle adore se balader le long des bisces. Dès que le printemps arrive, la Belle sort son panier qui servira tout l'été. «J'apprécie les vrais pique-niques, avec une jolie nappe, des assiettes et des couverts. Je prends le temps de préparer quelques salades et des œufs mimosa à la mangue (les jaunes sont écrasés avec du chutney de mangue, du curry, du basilic haché et un peu de mayonnaise) qui apportent une touche exotique à mon

Mère de famille

Sierre

Passionnée de botanique

pique-nique.» Viande séchée IGP du Valais, fromages de chèvre, quelques fruits de saison, des petits gâteaux maison complètent la salade de riz au thon et maïs et le fameux raïta de concombre. Pour désaltérer sa famille, Cynthia emporte des infusions d'herbes fraîches. «J'aime mélanger de la sauge et de la menthe, parfois j'ajoute quelques bourgeons de sapin. Avec un peu de miel, c'est délicieux.»

Chez les Perruchoud, on se sert au potager familial ou on achète des produits bio.

France Massy

DESTINATION GOURMANDE LE VALAIS SE MET À TABLE !

Texte, Anita Geurts
Photos, Roni Vonmoos-Schaub

Vous ne savez pas à quoi ressemblent les «Gitzilijini»? Pas de souci, vous complerez cette lacune le samedi 21 septembre 2013 en participant aux festivités destinées à clôturer la Semaine du Goût qui se tiendront dans l'imposant château de Loèche, en Valais

Dans ce cadre somptueux, récemment rénové par le grand architecte Mario Botta, des dégustations de vins et d'eaux-de-vie, accompagnées des meilleurs produits de la région à l'instar de fromages de montagne, du pain de seigle et précisément de «Gitzilijini» – une viande séchée produite à partir de chevreaux d'automne. Cette manifestation représentera aussi une excellente occasion pour découvrir le nouveau guide consacré aux paysages naturels et culturels de Loèche. La soirée s'achèvera par un dîner de gala auquel sont conviées des personnalités de la politique, de la culture et de l'économie.

Comme il est impossible de s'imaginer le Valais sans le produit de la vigne, la fête du vin se tiendra le 17 août déjà le long d'un itinéraire qui s'étend des Alpentherme à la station du téléphérique de Torrent. Crus valaisans, raclettes et grillades réjouiront les palais des gourmets alors que le programme cadre proposera musique, tombola ainsi que des animations pour les enfants. La raclette, la spécialité valaisanne par excellence, sera également à l'honneur lors d'une journée qui lui sera consacrée. Le 24 août, les visiteurs auront la possibilité de se familiariser avec diverses sortes de fromage sur de nombreux stands gastronomiques répartis dans tout le village.

Entre le 23 août et le 27 septembre, six randonnées pédestres à travers les vignes seront organisées avec des dégustations dans les caves des vignerons de Varen. Le lundi et le jeudi soir, les thermes et la galerie Saint-Laurent à Loèche-les-Bains proposeront également des dégustations œnologiques.



giques. Une fois par mois, de 9h30 à 10h30, les hôtes du centre thermal pourront savourer un petit déjeuner au champagne servi sur des plateaux flottants en bois. Pendant la Semaine du Goût, cet événement se tiendra le 14 septembre (Fr. 42.-, y compris l'entrée aux bains, sur inscription préalable).

Le ravissant village vigneron de Varen conclura brillamment la Semaine du Goût les 20 et 21 septembre avec sa fête du vin. Au programme figurent des visites dans les caves avec dégustation du célèbre pinot noir Pfyfoltru – le mot haut valaisan pour papillon. Stands et buvettes seront installés dans de nombreuses tentes alors que des bus spéciaux circuleront jusque tard dans la nuit entre Varen, Loèche-les-Bains et Brigue.

En point d'orgue à la Semaine du Goût, un solide brunch sur l'alpe sera servi le dimanche 22 septembre entre 9 et 12 heures, à 2'300 mètres d'altitude, à la station d'arrivée du téléphérique de Torrent. (Sur réservation jusqu'au 20 septembre: 027 472 81 10 ou info@torrent.ch).

Le sentier historique emprunté autrefois par les porteurs de sel s'élance par de nombreux lacets sur une paroi presque verticale avant de déboucher au col de la Gemmi à 2'322 mètres d'altitude qui forme la limite entre les cantons du Valais et de Berne.

Grâce à sa situation géographique privilégiée, le Valais bénéficie d'une température estivale clémente qui est à l'origine de la richesse de ses produits agricoles. C'est de ce terrain que proviennent des spécialités connues et reconnues loin à la ronde: le goût d'une authentique raclette, la saveur d'une viande séchée bien épicée et un pain de seigle savamment relevé, des vins qui allient élégance et puissance... Des saveurs qui révèlent encore mieux leur authenticité quand elles sont consommées sur place.
www.valais.ch



Robuste et résistant à l'hiver. Ces deux qualités ne décrivent pas uniquement le seigle, elles caractérisent aussi les habitants du village d'Erschmatt, situé à 1228 mètres d'altitude sur un versant orienté au sud.

Jusque dans les années 1960, les champs maigres de Zälg, un lieu-dit qui offre une vue spectaculaire sur la Vallée du Rhône, étaient intensément cultivés. Le seigle et les pommes de terre ont nourri pendant des siècles une population aux exigences frugales.

En 1976, la commune ne comptait plus que trois paysans à plein temps. Aujourd'hui, il n'en reste qu'un seul. Pour éviter la disparition de ce patrimoine agricole, le biologiste Roni Vonmoos-Schaub a fondé en 1985 un jardin d'espèces. Depuis lors, Roni Vonmoos-Schaub protège et assure la multiplication des céréales et des légumes valaisans.

«L'objectif de l'association fondée en 2002 autour du seigle d'Erschmatt (Verein Erlebniswelt Roggen Erschmatt) consiste à maintenir et à développer le bien culturel représenté par le seigle valaisan. Pour y parvenir, nous plantons d'anciennes variétés qui sont récoltées, entreposées et battues selon les coutumes traditionnelles. En outre, nous organisons au four banal des journées de cuisson pour le pain de seigle», précise-t-il.

Depuis l'automne 2003, il cultive sur une surface de 4'000 mètres carrés des espèces de seigle archaïques, dont certaines peuvent atteindre deux mètres de hauteur. Le moulin du village a été remis en activité alors qu'une

grange édiflée en 1593 sert de halle de stockage et de salle d'exposition.

Le pain de seigle est l'un des symboles valaisans les plus forts, un produit à la fois authentique, enraciné dans le terroir et à la longue conservation, une qualité essentielle dans une région naguère isolée. Le projet «L'univers du seigle» a été organisé en vue de constituer une attraction touristique lors de diverses journées thématiques à chaque fois ces animations séduisent le public.

Si les conditions climatiques le permettent, la moisson est effectuée à mi-juillet, comme autrefois, à l'aide de faucilles. Les visiteurs peuvent prendre part à la récolte et découvrir les techniques ancestrales. Au début août, des moissonneuses-batteuses récoltent le seigle résiduel et, si la pluie ne vient pas contrecarrer ces plans, le champ sera de nouveau enssemencé collectivement le 28 septembre.

L'après-midi, une joyeuse fumée s'élèvera de l'historique four communal. Sous la conduite experte de Susanne Steiner, la farine de seigle, l'eau et le sel seront travaillés en une pâte qui gonflera lentement avant de prendre la forme de pains ronds. Pendant la cuisson, les boulangers amateurs pourront flâner à leur guise dans le village et en découvrir les traditions jusqu'au moment où une alléchante odeur de pain chaud les invitera à partager un goûter valaisan. Ils repartiront avec deux authentiques pains de seigle et des recettes traditionnelles qui leur permettront de se souvenir longtemps encore du paysage de montagnes autour d'Erschmatt et des traditions qui rythment l'existence sur le côté ensoleillé de la vallée du Rhône.



SWISS WINE PROMOTION VEUT CASSER LE "WEINGRABEN"

LE PRINCIPAL OBJECTIF DE GILLES BESSE, PRÉSIDENT DE SWISS WINE PROMOTION, EST NON SEULEMENT DE CONSOLIDER L'IMAGE DE QUALITÉ DES VINS SUISSES, MAIS AUSSI ET SURTOUT DE DONNER AUX SUISSES L'ENVIE DE BOIRE DU VIN SUISSE. «IL FAUT QUE LE ZURICHOIS SE SENTE CONCERNÉ PAR LE VIN PRODUIT EN SUISSE ROMANDE ET QUE LE WELCH AIT LE RÉFLEXE DE DÉGUSTER DU VIN D'OUTRE-SARINE. IL FAUT CASSER LA WEINGRABEN!»

Vignoble
dans les Grisons
Photo Swiss Wine
Promotion

L'association Swiss Wine Promotion est chargée de la mise en application et de la coordination de la stratégie marketing, tant au niveau national qu'international. Pour ce faire, elle dispose d'un budget global de 6 millions de francs provenant à parts égales de l'Office Fédéral de l'Agriculture et de l'Interprofession de la Vigne et du Vin Suisse.

Sébastien Fabi
Secrétaire général à g.
et Gilles Besse
Président de Swiss
Wine Promotion
se mobilisent pour
que les Suisses aient
l'envie de découvrir les
richesses du patrimoine
vinicole suisse.



Texte, Stefan Keller

LE MARCHÉ SUISSE DU VIN EN PLEINE MUTATION

Les Suisses boivent toujours moins de vin et les crus indigènes sont les premières victimes de cette modification des habitudes. Au cours des dix dernières années, leur part s'est en effet réduite de 40 à 34%. Aucun changement de tendance ne semble se dessiner. Il est donc légitime de se demander si l'arrachage des vignes ne deviendra pas un sujet d'actualité dans un proche avenir.

L'an dernier, la Régie fédérale des alcools (RFA) a célébré son 125^e anniversaire. La plus ancienne institution de la Confédération, qui cessera bientôt d'exister sous sa forme actuelle, publie chaque année un rapport présenté sous le sobre titre de «L'alcool en chiffres». Il se fonde sur des données et des méthodes de calcul en usage depuis l'entrée en vigueur de la première Loi sur l'alcool, le 27 mai 1887. Dans l'édition 2012, la vénérable régie a ouvert ses archives afin de retracer la manière dont la consommation des boissons alcoolisées a évolué en Suisse depuis les premiers recensements. En 1900, elle s'établissait à 186 litres par personne et par année. Sur cette quantité, 89 litres étaient représentés par le vin, 62 par la bière, 28 par le cidre et 7 par les spiritueux. Un siècle plus tard, la consommation s'établit à 109 litres par personne et par an. Les quantités de vin et d'eau-de-vie ont été divisées par deux, à respectivement 44 et 4 litres, alors que les Suisses boivent dix fois moins de cidre que leurs ancêtres (3 litres). Seule

la bière affiche un résultat comparable une centaine d'années plus tard avec une consommation totale de 58 litres. Loin de marquer le pas, cette tendance tend à s'accélérer. En 2005, la consommation de vin du Suisse moyen a passé pour la première fois en dessous de la barre des 40 litres. En 2011, il n'en buvait plus que 37 litres.

POPULATION EN HAUSSE ET CONSOMMATION EN BAISSE

Depuis le début du XX^e siècle, la population suisse a plus que doublé, en passant de 3,3 millions à plus de 8 millions d'habitants aujourd'hui. Dans une perspective à long terme, il serait logique de considérer que l'accroissement de la population permette de compenser la réduction de la consommation moyenne de vin.

Les dernières données recensées démontrent cependant qu'il n'en est rien. Au début des années 1990, les quantités de vin blanc et de vin rouge consommées en Suisse dépassaient encore 300 millions de litres. En 1994, elles sont tombées à 296 millions de litres. Dix ans plus tard, les Suisses ne buvaient plus que 285 millions de litres. Aujourd'hui, leur consommation ne dépasse pas 265 millions de litres. Ce compte à rebours se poursuit alors que la population s'est accrue de 7 à 8 millions d'habitants au cours des vingt dernières années.

LES ACTEURS D'UN MARCHÉ EN RÉCESSION

Le pendant du rapport «L'alcool en chiffres»

de la RFA est représenté par «L'année viticole» publiée par l'Office fédéral de l'agriculture (OFAG). Dans sa dernière édition,

Depuis 2002, les quantités consommées de vin blanc indigène ont diminué d'un quart alors que celle des vins étrangers ont augmenté de 38%.

il relève que la consommation actuelle en vins suisses a chuté pour la première fois au-dessous du seuil psychologique du million d'hectolitres. Par rapport à l'année antérieure, le recul s'établit à 3,5%. Les vins blancs et rouges étrangers ont également enregistré une contraction de 0,9%. Seuls les vins mousseux continuent de tirer leur épingle du jeu avec une hausse de 4,9%. Le recul durable de la consommation de vins suisses apparaît clairement dans une comparaison sur dix ans. Si leur part s'élevait alors à 40,4%, elle se situe aujourd'hui aux alentours de 34,2%. Depuis 2002, les quantités consommées de vin blanc indigène ont passé de 625'705 à 463'625 hectolitres, soit une diminution d'un quart. A l'inverse, la part des vins blancs étrangers a augmenté de 38% à 370'392 hectolitres. En 2012, la consommation de vin rouge suisse s'élevait à 506'450 hectolitres, en recul de 15% par rapport à 2002. Pendant le même laps de temps, les vins rouges étrangers ont perdu 5,4% et les quantités consommées s'élevaient en 2012 à 1'330'039 hectolitres. Globalement, le

recul de la consommation au cours des dix dernières années s'est établi à 6,1%. Avec une baisse de 8,3%, le vin rouge est davantage touché que le vin blanc avec 6,7%.

LES GRANDS PERDANTS

Les vins produits en Suisse romande ont enregistré un recul de 4,5% en 2012 par rapport à l'année précédente. Les vins issus de la Suisse alémanique ont cédé

11,5% et les crus tessinois 9,2%. Cette perte en parts de marché apparaît de manière plus évidente encore dans une comparaison décennale. Le palmarès des perdants parmi les dix plus importants cantons viticoles de Suisse commence par Neuchâtel avec une diminution de 29,4%, suivi par Zurich (27,6%) et Vaud (26,2%). Dans les viennent ensuite figurent Argovie (25,4%), les Grisons (20,6%) et Genève

(20,3%). Le Valais, le plus grand canton vinicole, affiche une baisse de 18%, Schaffhouse de 14,7% et Thurgovie de 4,9%. Seul le Tessin est parvenu à conserver ses parts de marché.

COMMENTAIRE



Stefan Keller,
Rédacteur au Schweizerische
Weinzeitung.

L'ASSOCIATION PROFESSIONNELLE APPELÉE À MONTER AU CRÉNEAU

La lecture de ces chiffres ne laisse subsister aucun doute: le secteur viticole suisse requiert rapidement des réformes radicales pour reconquérir des parts de marché. Les facteurs qui ont dicté cette évolution ne perdront pas de leur importance dans un futur proche, à l'exemple de la réduction de la consommation moyenne par personne qui a atteint 15% uniquement au cours des dix dernières années. Les motifs en sont connus et aucun élément ne permet de supposer que leur impact sera moindre à l'avenir, bien au contraire.

La population suisse continuera de croître, essentiellement par l'arrivée de nouveaux habitants. Aujourd'hui déjà, les personnes d'origine étrangère représentent 23% de la population. Ces migrants sont nombreux à venir de pays qui possèdent une importante tradition viticole. Ils continuent à privilégier les crus issus de leur pays d'origine tant en raison de leur prix plus avantageux que de leur capacité à nourrir la nostalgie ressentie pour la patrie qu'ils ont quittée. Parmi les plus grands importateurs de notre pays figurent quelques négociants portugais, dont les vins sont presque exclusivement destinés aux palais de leurs compatriotes établis en Suisse.

La libéralisation du marché intervenue à la fin du XX^e siècle a redistribué les cartes sur le marché viticole. Elle est irréversible, même si certains politiciens à la veine populiste, à l'instar du conseiller d'Etat valaisan Oskar Freysinger s'évertuent à faire tourner en sens contraire la roue du temps en formulant la proposition absurde que les négociants ne puissent importer davantage de vin que la quantité vendue par les producteurs suisses sur le marché national. Il est vain de caresser l'idée d'un retour au protectionnisme et d'un repli sur nos frontières ainsi que le souhaite le vigneron genevois Willy Cretegny.

Enfin, avec la motion déposée par Christophe Darbellay, président du PDC, pour réserver uniquement aux producteurs valaisans le droit d'utiliser la désignation «Petite Arvine», la Suisse prête simplement à rire, car cette proposition fait fi d'un accord intervenu à l'échelle internationale selon lequel les noms des cépages ne peuvent être protégés. Ces combats se trompent de cible et sont l'illustration d'une stratégie d'arrière-garde.

Contre sa volonté et sous la pression du parlement, le Conseil Fédéral a accordé dix millions de francs pour réduire les excédents en vins suisses. De ce fait, des crus AOC à la production onéreuse seront déclassés en vin de table. Les motifs qui ont

incité à prendre cette mesure sont multiples: la vendange record de 2011, le franc fort et la baisse de la fréquentation touristique. La distribution de millions de francs ne permet pas d'atteindre le but recherché et sert uniquement à limiter les dégâts. Les problèmes structurels fondamentaux du secteur vinicole suisse ne sont toujours pas résolus. La surface de vignes demeure importante malgré la réduction de la consommation de vin, la production se limite presque exclusivement à des crus AOC, qui perdent constamment des parts de marché et sont désormais vendus comme vin de table alors que le manque à gagner est compensé par les finances publiques. Les marchés d'exportation brillent par leur absence et la stratégie publicitaire n'a pas encore apporté la preuve de son efficacité à assurer la promotion du vin suisse. Sans un changement radical, élaboré et mis en œuvre par l'Interprofession de la vigne et des vins suisses, le secteur viticole court à l'échec.

CURAPROX



Vaut mieux agir quitte à s'en repentir que de se repentir de n'avoir rien fait. *Giovanni Boccaccio*

Ne regrettez rien. *Vos spécialistes de l'hygiène bucco-dentaire Curaprox*

LA SEMAINE DU GOÛT
DIE GENUSSWOCHE
LA SETTIMANA DEL GUSTO



“GOÛT ET PLAISIR, RIMENT AVEC SANTÉ.”

Texte, France Massy /// Photo, Denis Emery

A LA TÊTE DU DÉPARTEMENT FÉDÉRAL DE L'INTÉRIEUR (DFI), ALAIN BERSET A LA CHARGE DE LA SANTÉ PUBLIQUE COMME DE LA CULTURE. EN BREF, C'EST LE CONSEILLER FÉDÉRAL SUR LEQUEL LA POPULATION SUISSE COMPTE POUR ASSURER SA QUALITÉ DE VIE. LA SEMAINE DU GOÛT A VOULU RENCONTRER CET HOMME POLITIQUE QUI FUT AUSSI PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION SUISSE POUR LA PROMOTION DES AOP ET DES IGP.

Monsieur le Conseiller fédéral, êtes-vous gourmand? Le plaisir a-t-il une place à votre table?

Le plaisir de manger est une valeur que je cultive depuis toujours. Le plus souvent, le plaisir gastronomique se double d'un plaisir social, ce qui fait d'un repas un instant précieux entre tous. J'essaie de préserver au mieux ces moments, mais ça n'est pas toujours aisé.

Gérard Apfeldorfer, psychiatre et psychologue spécialiste des troubles alimentaires, dénonce une «cacophonie diététique» en parlant des discours nutritionnels incohérents et contradictoires délivrés à la population. Selon lui, les messages «anti-gras, anti-sel, anti-sucre» s'opposent à nos appétences et engendrent de la culpabilité et de l'anxiété.

Le programme national alimentation et activité physique ne pousse-t-il pas trop à la restriction cognitive avec à la clé, le risque de suivre trop de règles et d'être incapable d'écouter notre corps?

Le nombre de maladies liées à l'alimentation est en hausse constante, et ce phénomène coûte actuellement plus six milliards de francs par an. L'excédent de graisse, de sucre et de sel présent dans les aliments est à l'origine de nombreuses affections secondaires comme l'hypertension ou les problèmes cardiovasculaires. Aujourd'hui, de nombreux enfants affichent déjà des signes précurseurs de diabète.

Les activités du Programme national alimentation et activité physique s'inscrivent

dans la Stratégie alimentaire suisse 2013-2016. Le but principal de cette stratégie est de renforcer les compétences des individus. La population doit connaître tous les aspects d'une alimentation saine. Elle doit avoir accès à des denrées et à des repas produits dans un souci de sécurité alimentaire.

Mais attention, aucun aliment n'est interdit, tout est question de mesure et d'équilibre! Il ne s'agit absolument pas de diaboliser certains aliments. Le succès tient plutôt au bon dosage, à la qualité des produits et surtout aux quantités consommées; le chocolat a lui aussi sa place dans une alimentation équilibrée. Il s'agit de relever le défi de la santé sans amener les individus à boudier leur plaisir.

L'orthorexie, cette obsession de manger sain sans prêter aucune valeur au plaisir et goût, n'est-elle pas le fruit d'un hygiénisme imposé par les instances de la santé?

A mon avis, l'orthorexie est plutôt la conséquence de la publicité faite autour des nouveaux régimes ou des nouvelles modes alimentaires qui font des promesses inconsidérées.

En matière de promotion d'un style de vie sain, l'Office fédéral de la santé publique concentre ses activités sur la valorisation d'une alimentation équilibrée et savoureuse.

Le défi consiste à changer les à priori et montrer – dès le plus jeune âge – que goût et plaisir riment avec santé.

Dans un pays viti-vinicole ne vaudrait-il pas mieux encourager le plaisir de la dégustation et la modération plutôt que de pointer toujours les méfaits d'une surconsommation d'alcool?

En Suisse, 80% de la population adulte boit de l'alcool de manière modérée. La plupart d'entre nous apprécie un bon verre en mangeant, ou partage volontiers l'apéro avec des amis. Mais il arrive aussi que certains perdent le sens de la mesure et boivent plus que ce qu'ils peuvent supporter, trop souvent ou pas au bon moment. Ce phénomène représente notamment un grave danger pour le développement des adolescents, mais il met aussi en péril la sécurité sur la route et au travail. Il nuit à la santé en général et entraîne des coûts considérables.

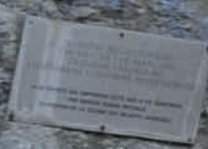
Avec différents partenaires, l'Office fédéral de la santé publique a le devoir de mettre en garde contre ces comportements problématiques. Mais d'autres organisations, comme la Semaine du Goût, ont un rôle important à jouer pour promouvoir la qualité d'un produit local et le plaisir que l'on peut avoir à le découvrir.

Vous avez un péché mignon?

Je parlais tout à l'heure du chocolat en connaissance de cause: j'adore le chocolat! Quand je commence, j'ai de la peine à m'arrêter. Il m'arrive parfois d'en manger une tablette entière, et sans mauvaise conscience. En vrai Fribourgeois, je ne peux pas non plus résister à une bonne fondue moitié-moitié.

VIA JURA

La voie des siècles





VIASTORIA

JURA



Avec ses paysages vallonnés, ses vastes bassins, ses étroites cluses rocheuses et ses points de vue, la

Vialura, qui conduit de Bâle à Bièlle par les vallées de la Birse et de la Suze, est l'une des plus courtes de Suisse – six étapes seulement. Elle n'en retrace pas moins toutes les époques, des Romains à nos jours. Un voyage à travers les siècles qui nécessite de bons mollets! C'est que les châteaux, comme les vestiges archéologiques qui jalonnent le parcours, sont autant de merveilles qui se méritent.

Depuis Bâle, la Vialura serpente entre cultures et forêts, au gré des bourgs et des châteaux, jusqu'au Laufenal et au Glögglifelspass avant de redescendre sur la charmante bourgade de Laufon. Après Délémont et son Musée jurassien, le sentier grimpe à Raimeux où se dresse le château de Raymontpierre, résidence de chasse de l'ancienne noblesse bâloise. La descente sur Grand-Val et Moutier suit un chemin rocailleux. L'histoire raconte que les conscrits se camouflaient dans ces rochers pour échapper à l'enrôlement des armées napoléoniennes.

La seconde partie de la Vialura relie Tavanne en passant par la célèbre roche percée de Pierre-Pertuis qui inspira tant de peintres romantiques. Son inscription antique témoigne qu'une voie romaine passait bien sous son arche vers l'an 200 de notre ère. La Toise de Saint-Martin, près de Frinvillier, et son chemin à rainures confirme l'ancien tracé de la route transjurane romaine qui perdura sans doute jusqu'au Moyen-âge.

Informations, forfaits, réservations sur:

www.viajura.ch



TÊTE DE MOINE

UNE LONGUE TRADITION

C'est du côté de l'Abbaye de Bellelay dans le Jura qu'il faut aller fouiner pour retracer la longue histoire de ce fromage. Ses origines remontent au début du 12^e siècle. La première mention de la dénomination «Tête de Moine» date de 1790. Le nom fait référence à la tonsure des religieux.

Depuis mai 2011, le cahier des charges de l'AOP définit la zone géographique de production de ce délice qui comprend la région de montagne et d'estivage des districts des Franches-Montagnes, de Porrentruy, de Moutier et de Courtelary, la Commune de Saulcy ainsi que la parcelle de la fromagerie de Courgenay.

Cette pâte pressée mi-cuite est fabriquée à partir de lait de vache cru entier. Ce dernier est livré deux fois par jour dans les fromageries, et doit être transformé moins de 24 h après la traite dans des cuves en cuivre. L'ensilage est strictement interdit. Après le travail en cuve, le caillé est tranché et le moulage permet de donner sa forme à la Tête de Moine.

Le salage se fait après démoulage

L'affinage des fromages, d'une durée minimum de 2 mois et demi a lieu en cave humide et fraîche sur des planchettes en épicea. Manuella Magnin

LES PRODUITS

NOTRE SÉLECTION

Il faut plus de 10 litres de lait pour fabriquer une Tête de Moine AOP.



TOÉTTCHÉ

L'APÉRO DES AJOULOTS

La carte de visite des Ajoulots? La Saint-Martin bien sûr et son fameux Toéttché. Ce met fut longtemps un plat en soi. Préparé à base de farine, de beurre, d'œufs, de levure, de crème et de sel, le Toéttché est aujourd'hui souvent servi à l'apéro en Ajoie. Son goût aigre caractéristique est dû à l'acidification de la crème. Avant la généralisation des réfrigérateurs, le lait cru était stocké au frais durant plusieurs jours. La crème remontait à la surface et, en vieillissant, acquérait un goût acidulé par transformation bactérienne. Aujourd'hui, on utilise de la culture de yaourt pour garantir le processus d'acidification. A noter le lancement récent d'un service de Toéttché des paysannes proposé sur simple appel par une dizaine de fermes (079 157 09 56).

www.frij.ch

Manuella Magni



LE BREUSI

SÉCHÉ ET FUMÉ À POINT

Cousin de la viande séchée du Valais ou des Grisons, le Breusi se distingue par son passage au fumoir. Elaborée à base de cuissot de bœuf, la viande est frottée au sel et aux épices tous les deux jours pendant 2 mois avant d'être mise à sécher durant 6 à 9 semaines. Le temps passé au fumoir varie selon la grosseur du morceau, mais il n'est jamais bien long, car c'est la subtilité du goût fumé que l'on recherche avant tout. A la boucherie Krebs de Bévilard, on produit un Breusi réputé loin à la ronde. «Je travaille à la façon de mon grand-père, selon une méthode ancestrale. Nos viandes sont séchées dans un local de 1791 où nous avons conservé le vieux fumoir. Elles se distinguent par un goût épicé avec une pointe de caramel et de fumé qui est notre marque de fabrique», explique Pierre Krebs. On trouve aussi du Breusi chez Stéphane Oester, boucher de campagne.

www.terroir-juraregion.ch

France Massy

le Toéttché est aujourd'hui souvent servi à l'apéro en Ajoie.



LE PIQUE-NIQUE DE GABRIEL LOBOS

Pain complet
Sachet de chips tyrell's
Gourde avec du thé/tisane
Fromage (Appenzeller, Gruyère AOP)
Viande séchée
Sachet de fruits secs mélangés
Quelques tomates bio cherry
Bananes Max Havelaar
Pommes
Chocolat noir
Couteau



LE PETIT PLUS

Et si on rajoutait un brin de fantaisie? Une petite mousse d'amandes au basilic pour encanailler les tomates cherry par exemple. Il suffit de mixer un bouquet de basilic avec une gousse d'ail et un peu d'huile d'olive. On mélange ce coulis à 2 cuillères d'amandes moulues et à autant de Sbrinz AOP râpé, on rajoute un peu de yoghourt grec et un tour de moulin à poivre. Et hop, dans la boîte!



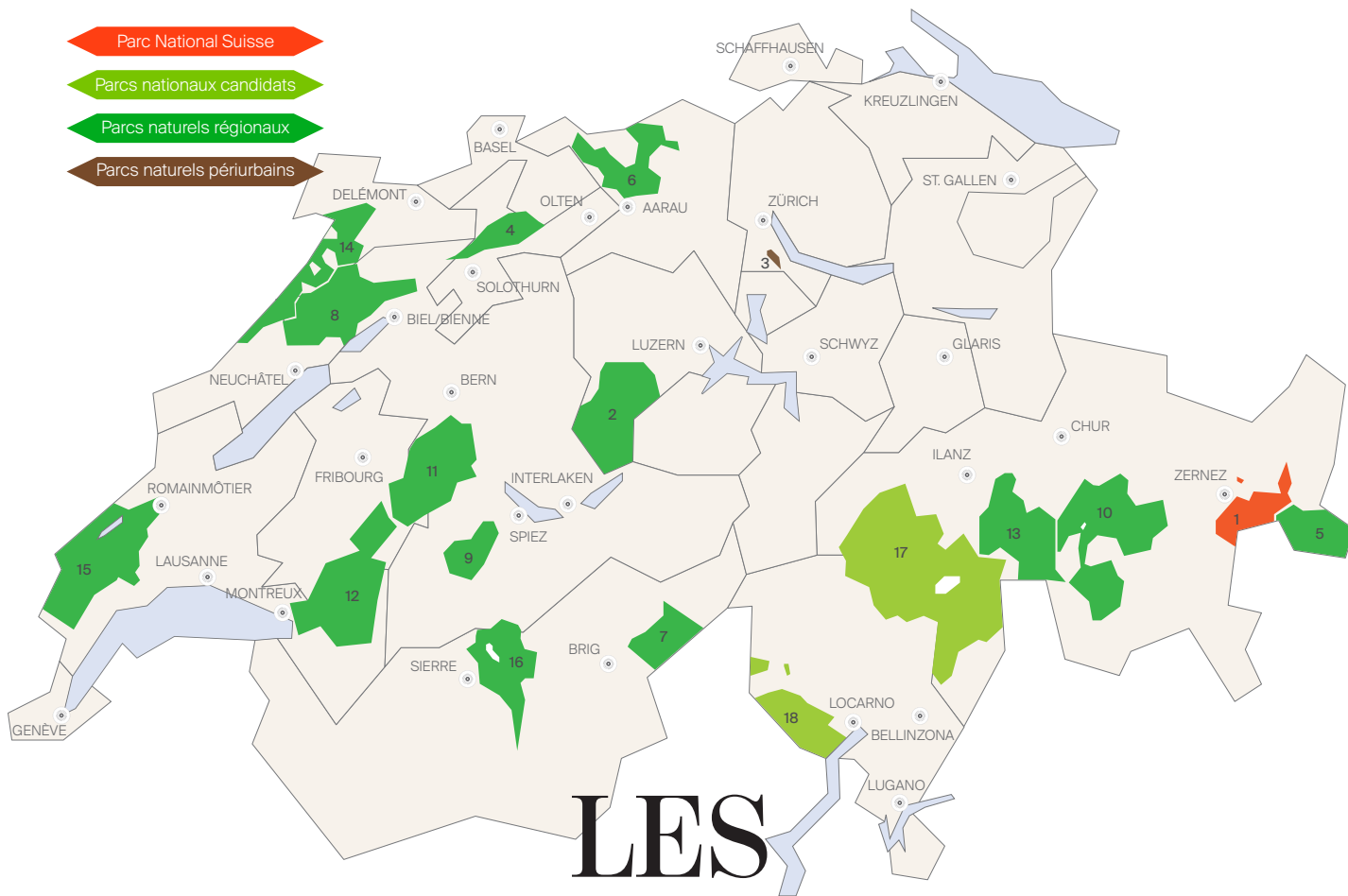
Ce professionnel du cinéma fait partie de ces Suisses qui ignorent le Röstigraben. Né à Bâle, il est actuellement basé à Genève mais travaille aussi bien en Romandie que dans la région zurichoise. Lorsqu'il prépare son sac à dos pour partir en balade, Gabriel Lobos sait exactement ce qu'il veut emmener. «Lorsque je marche, j'emporte des tomates cherry, des pommes Braeburn ou Jazz (j'adore leur côté croquant et juteux et leur goût à la fois sucré et acidulé), des bananes, des fruits secs. Je prévois aussi d'avoir de la viande séchée, du bon fro-

Chef-opérateur
Swiss Cinematography
Award 2011,
mention spéciale au
Festival du film de Locarno 2011

mage, de l'Appenzeller ou du Gruyère, ça dépend de ce que je trouve au marché.» S'il le peut, Gabriel achète des produits bio au marché de Plainpalais.

Cet habitué des plateaux de cinéma tient à manger sainement. Tisanes, pain complet et produits de saison complètent son sac à dos, il se lâche juste pour un paquet de chips mais encore, Gabriel Lobos est exigeant et craque pour une seule marque. Celle dont les emballages s'ornent de belles photographies d'autrefois. Un homme d'images, on vous l'avait bien dit.

France Massy



LES PARCS SUISSES

ÉCRIN DE LA BIODIVERSITÉ

ILS SONT DIX-HUIT ET COUVRENT QUINZE POUR CENT DU TERRITOIRE NATIONAL. SOUVENT SITUÉS À PROXIMITÉ DES VOIES HISTORIQUES, ILS INTÈGRENT PARFAITEMENT LE RÉSEAU DU GOÛT 2013. LA SEMAINE DU GOÛT VOUS INVITE À LES DÉCOUVRIR.

C'est une forme irrégulière tachetée en mode léopard: du Jura vaudois au Val Müstair en passant par le Binntal valaisan et la Biosphère UNESCO d'Entlebuch, le territoire helvétique compte dix-huit zones vertes. Des territoires qui, sur la carte, se parent de couleurs: rouge comme le Parc National Suisse - celui des Grisons, créé en 1914, est le plus ancien de tous-, vert tendre comme les projets de parcs nationaux, vert foncé comme les parcs naturels régionaux, et brun comme le parc naturel périurbain.

1. Parc National Suisse _ 2. UNESCO Biosphère Entlebuch _ 3. Wildnispark Zürich Sihlwald _ 4. Parc naturel Thal _ 5. Biosfera Val Müstair _ 6. Parc du Jura argovien _ 7. Parc naturel de la Vallée de Binn _ 8. Parc régional Chasseral _ 9. Parc naturel Diemtigtal _ 10. Parc Ela _ 11. Parc naturel Gantrisch _ 12. Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut _ 13. Parc naturel Beverin _ 14. Parc du Doubs _ 15. Parc Jura vaudois _ 16. Parc naturel Pfyn-Finges _ 17. Parc Adula _ 18. Projet Parc National du Locarnese

PARC NATUREL RÉGIONAL JURA VAUDOIS, JARDIN DE DÉLICES

«Happy apiculteur...» chantait Bashung. Happy aussi les abeilles de Jakob Troxler, à flâner entre fleurs des champs, sapins et forêts de châtaigniers de la Côte. Jakob Troxler est apiculteur à Le Vaud. Ses trente colonies produisent, à des altitudes de 400 à 800 mètres, des miels crémeux, discrètement floraux au printemps, au parfum prononcé de sapin ou de châtaignier à l'automne. Comme Jakob Troxler une quinzaine d'apiculteurs du Parc naturel régional Jura vaudois sont impliqués dans un processus de labellisation. Une trentaine d'éleveurs bovins sont également concernés par cette démarche, qui devrait aboutir début 2014.

«Les produits issus de deux filières sont en cours de labellisation: le miel et la viande», note Olivier Schaer, directeur du Parc Jura vaudois.

Le cahier des charges vise avant tout la qualité. Le bétail, déjà au bénéfice de certaines marques de qualité, est affouragé de manière naturelle sur les pâturages jurassiens, en stabulation libre. Il s'agit en tous les cas d'une production durable, de proximité». Ceux qui verront ainsi leur travail valorisé s'engagent de leur côté à participer à la vie et aux activités du parc: encourager la biodiversité, accueillir des visiteurs, etc.

Le Parc Jura vaudois se caractérise en premier lieu par ses dimensions importantes - 530 km², soit un peu plus de 18% du territoire du Canton de Vaud. «Sa taille lui permet d'accueillir une grande diversité de produits», note Rémi Vuichard, chef de projet *Sensibilisation & Communication*. Il s'agit d'une part de spécialités très traditionnelles, ancrées dans leur terroir, par exemple les Gruyères ou les Vacherins. Par ailleurs, un certain nombre d'exploitations et d'artisans ont parié sur des voies plus originales, voire audacieuses. Aux Charbonnières, labellisé «Village européen de la gentiane», on distille ainsi cette plante aux vertus médicinales pour en tirer une étonnante eau-de-vie amère. «L'eau-de-vie de gentiane est mentionnée dès 1844, époque où la Vallée comptait 21 distillateurs», raconte Dominique

Bonny, un des deux derniers possesseurs d'alambics à perpétuer cette tradition.

A Vaulion, un exploitant s'est spécialisé dans la culture d'herbes, fleurs et plantes biologiques pour des usages multiples. Alors qu'à



Croy, Didier Nicolet s'est associé à un agriculteur de Juriens pour relancer d'anciennes variétés de céréales, particulièrement adaptées au terroir, et pétrir des pains bio au levain naturel à base de petit épeautre, d'ami-donnier ou d'un mélange de blés anciens.

Le Parc Jura vaudois a obtenu sa labellisation «Parc d'importance nationale» par la Confédération en octobre 2012. La genèse du projet est pourtant bien plus ancienne, portée par les paysans et les amoureux des alpages, comme par les activistes de Pro Natura depuis une bonne trentaine d'années. Si l'on voulait esquisser, sommairement, son portrait par grandes taches de couleurs, un camaïeu de verts y suffirait presque. Pour dire le vert bleuté de ses forêts d'épicéa, virant au noir les soirs d'orage, le vert tendre de ses pâturages hérissés de gentianes et puis l'ocre pâle de ses murs de pierre sèche, la pierre calcaire dont sont aussi bâties l'abbatiale romane de Romainmôtier et l'abbaye de Bonmont.

Voilà pour les grandes lignes. Si l'on devait affiner le décor à l'aide de chiffres, il conviendrait d'ajouter que le Parc Jura vaudois ne compte «que» 32'000 habitants, soit moins de 5% de la population vaudoise malgré ses dimensions qui le placent au deuxième rang en taille parmi les parcs naturels suisses.

Quant à la topographie, ses crêtes, adossées à la frontière française sur toute sa longueur, culminent avec le Mont Tendre à une altitude de 1678 mètres. Enfin, il réunit trois types de paysages distincts: la Vallée

de Joux et le massif du Risoud, le Pied et la Haute Chaîne du Jura, enfin, les Gorges de l'Orbe et le Vallon du Nozon.

Une heureuse diversité dans laquelle s'inscrivent plusieurs sites architecturaux, culturels ou naturels remarquables: des chalets d'alpages typiques et de majestueuses vieilles fermes figurant à l'in-

ventaire du patrimoine, des traces très anciennes d'activités humaines, plusieurs églises et prieurés médiévaux. Quand aux curiosités naturelles, les forêts de la Vallée de Joux recèlent notamment la plus grande colonie de fourmis des bois d'Europe et plusieurs rares et fascinantes espèces animales, tels le grand tétras ou la vipère péliade.

La Semaine du goût vous invite à parcourir le Parc Jura vaudois à pied, à vélo, à cheval, ou carrément au pas de l'âne: *Farandole à dos d'âne* propose de cheminer au gré du Vallon du Nozon et au rythme de ces paisibles équidés, d'une ferme bio à l'autre, en dégustant au passage les spécialités du lieu. Un réseau de buvettes et auberges accueillent le visiteur avec le meilleur de ce terroir gourmand. On y découvrira outre les spécialités évoquées ci-dessus sa belle gamme de fromages: Gruyères d'alpages, tomme et Vacherin Mont-d'or, mais aussi la riche flore et l'herbier sauvages de la Vallée de Joux, les champignons, escargots et grenouilles de Vallorbe, les poissons du lac de Joux, etc. D'autres envies d'escapades? La découverte des plantes et des distilleries, la cueillette de champignons avec un mycologue, les traces des légendes et contrebandiers du Risoud ou l'écoute du brame du cerf. Retrouvez toutes les offres du Parc Jura vaudois sous www.parcjuravaudois.ch.

DES PRODUITS RÉGIONAUX À DÉGUSTER

HUIT PARCS PROPOSENT UNE GAMME DE SPÉCIALITÉS LABELLISÉES

Fromages de L'Etivaz, saucisses de Thal ou de Finges, pâtes, fruits, légumes, laitages et autres viandes séchées... Toute une gamme de spécialités gourmandes voit le jour dans nos parcs. Les six parcs naturels régionaux de Thal, Gruyère Pays-d'Enhaut, Jura argovien, Gantrisch, Pfyng-Finges et Binnental proposent tous des délices labellisées «Produits des Parcs suisses». Leur offre est multiple et variée: des confitures aux tisanes en passant par la farine, le pain et la pâtisserie, mais aussi les produits carnés, huiles et autres laitages.

L'ensemble de la production de fromage d'alpage de l'Etivaz, dans le Parc naturel régional Gruyère Pays-d'Enhaut, est ainsi certifiée, alors que d'autres aliments sont en passe de l'être.

La Confédération a créé ce label - un carré vert portant en croix les mots «parcs suisses» - afin de promouvoir les spécialités régionales. Ces denrées doivent remplir un strict cahier des charges pour l'obtenir; elles doivent être issues pour l'essentiel du parc en question, contribuer à l'économie locale et s'inscrire dans une perspective de développement durable. Ce label entend valoriser le savoir-faire artisanal et l'innovation; le consommateur est ainsi assuré de contribuer au maintien de sites exceptionnels et aux valeurs culturelles qui y sont liées.

L'exploitation qui les confectionne doit contribuer aux objectifs du parc, par exemple en utilisant des énergies renouvelables, en s'inscrivant dans un réseau écologique, en préservant la flore riche d'une prairie. De leur côté, les parcs soutiennent l'agriculture et l'agritourisme et mettent à disposition un

formidable réseau pour la promotion et la commercialisation de ces produits, dignes ambassadeurs culinaires d'une région.

Loin d'être coupés du tissu économique local, les parcs contribuent au contraire à produire de la valeur ajoutée. Le seul Parc naturel régional Gantrisch a ainsi retiré un bénéfice supérieur à 1,4 million de la vente de ses produits alimentaires en 2011, contre 85'000 francs en 2002...

De multiples excursions sont proposées dans le cadre de la Semaine du goût combinant la découverte de sites remarquables et de produits hors du commun. Balades guidées, découvertes culinaires et culturelles, randonnée d'alpage en alpage dans le Diemtigtal (BE), visite des marchés traditionnels du Binnental (VS), dégustation de vins et balade dans les vignobles argoviens, randonnée du goût dans la Biosphère UNESCO d'Entlebuch et autres balades le long du mythique chemin de fer de l'Albula, randonnée à dos d'âne au gré des fermes bio du Jura vaudois ou encore découverte des 200 fromages du Parc Gantrisch.

A noter qu'on peut se procurer toutes ces spécialités sur place, directement auprès des producteurs ou dans des commerces spécialisés, mais aussi dans certains restaurants, hôtels et gîtes ruraux.

www.paerke.ch

à la rubrique > découvrir les parcs/produits

QUID DES PARCS SUISSES

En fonction de l'importance respective accordée à la nature et aux activités humaines, la loi fédérale définit trois catégories de parcs: les parcs nationaux, les parcs naturels régionaux et les parcs naturels périurbains.

Ce n'est qu'en 2007 qu'une loi et une ordonnance ont ouvert la voie à la création de nouveaux parcs. Ces textes stipulent que les projets doivent comporter des habitats intacts et des sites hors du commun; ils ont en outre vocation à préserver la biodiversité et valoriser les paysages, dans la durée. Portés par l'enthousiasme de la population et forts d'un soutien politique régional, ils se sont engouffrés nombreux dans la brèche; en ce début d'année encore, trois nouveaux projets ont été déposés, qui attendent d'obtenir l'aval de l'Office fédéral de l'environnement, d'ici à la fin août.

Situés pour l'essentiel dans des régions de montagne (Jura, Alpes, Préalpes), et comprenant de nombreux marais et réserves forestières, les parcs abritent une biodiversité exceptionnelle, recelant notamment les trois quarts des 3600 espèces considérées comme menacées.
www.parcs-suisse.ch
www.schweizer-paerke.ch
www.parchi-svizzeri.ch

PARCS EN POCHE

Une app' pour découvrir leurs trésors. Elle réunit en somme et en modèle réduit les avantages du gps et du guide traditionnel papier: l'application «Parcs suisses» pour iPhone et Android vient de sortir.

Disponible depuis juillet 2013 et destinée aux marcheurs et autres curieux de nature et de culture, l'app' offre de découvrir les dix-huit parcs helvétiques, des Grisons au Chasseral et du Valais à la Gruyère. Randonner, nature/culture, manger/dormir, événements, sont quelques-unes des icônes proposées à l'utilisateur. La géolocalisation aide à se repérer et à se diriger facilement et il suffit ensuite d'une caresse du bout du doigt pour tout savoir sur les curiosités naturelles, l'offre culturelle, mais aussi les possibilités d'hébergement et autres auberges situées à proximité.

Évolutive, l'app' s'étoffera chaque année de nouveaux contenus et fonctionnalités, notamment en proposant des itinéraires pour cyclistes dès 2014.

www.paerke.ch

PIQUE-NIQUES

D'AUJOURD'HUI ET D'AUTREFOIS

Textes, Michel Schlup, Dr. h.c.

Pique-nique, un terme saugrenu qui évoque pour chacun de piquants souvenirs de déjeuners sur l'herbe, d'agapes champêtres venant couronner une excursion, une balade en forêt, une torée dans les pâturages; plaisirs gourmands, moments de gaîté et de partage, vécus de préférence en pleine nature, à deux, en famille, voire en nombreuse compagnie.

Mais cette expression, qui apparaît dans la langue française au début du XVIII^e siècle, avait à l'origine une autre signification: elle désignait un repas où chacun payait son écot, soit en pièces sonnantes et rébuchantes, soit en faisant l'offrande d'un plat. On disait alors faire un repas «à» ou «en pique-nique».

Expliquer comment ces deux termes se sont trouvés associés pour désigner cette pratique tient de la gageure: les dictionnaires ne donnent aucune explication convaincante. Seule certitude: le terme «nique», connu dès le XIII^e siècle, signifie «de peu de valeur», d'où peut-être l'idée qu'un PIQUE-NIQUE serait un repas de peu d'importance, pris sur le pouce.

La plus ancienne occurrence de cette curieuse expression que nous avons pu retrouver dans nos régions date des années 1770-1780: elle est neuchâteloise et signifie bien un repas fondé sur le système de l'écot. Elle désigne les grands soupers organisés à Neuchâtel par des assemblées de danse pour agrémenter leurs bals. Ces «pique-nics» étaient composés de mets fournis essentiellement par les cavalières qui faisaient circuler entre elles, quelques jours avant le bal, une liste où elles inscrivaient, en regard de leur nom, les plats qu'elles avaient l'intention d'offrir ou de préparer.

Leurs listes font défiler sous nos yeux un véritable festival de cuisine bourgeoise dont les plats sont tous plus alléchants les uns que les autres: dindon en gelée, veau en marinade, tourte à la cardinal, tourte à la confiture ou aux amandes, salade de citrons, crème au vin, compote aux poires et aux pommes etc.

Au tournant du XIX^e siècle, le terme «pique-nique» prend un autre sens: celui de repas en plein air, à la campagne ou à la forêt. Cette pratique remonte bien sûr à la nuit des temps. Les hommes des cavernes ne pique-niquaient-ils pas sans le savoir?

Dans nos sociétés modernes occidentales où la table est codifiée, ritualisée, où les repas se prennent habituellement dans le for privé, à l'abri des regards, le pique-nique rompt la banalité du quotidien en transportant la gastronomie aux champs. Escapade, extravagance alimentaire, hors des usages et des convenances, il est une invitation à faire ripaille, à s'encanailler dans la nature.

Un bel exemple tiré de la littérature, est la célèbre «Partie de campagne» racontée par Guy de Maupassant (avril 1881) où la famille Dufour part à l'aventure, dans la campagne parisienne, pour dîner sur l'herbe d'une «friture de la Seine» et d'un «lapin sauté». Or, cette partie devait se prolonger par d'autres plaisirs procurés par la présence de deux robustes canotiers, dont l'un fera chavirer le cœur de la douce Henriette, la fille de M. Dufour.

Le pique-nique entre dans son âge d'or dès le tournant du XIX^e siècle grâce à une série d'inventions qui feront son plus grand bonheur: en 1892, James Dewar donne le coup d'envoi avec sa bouteille isolante qui devien-

AU TOURNANT DU
XIX^e SIÈCLE,
LE TERME
«PIQUE-NIQUE»
PREND UN AUTRE
SENS: CELUI DE REPAS
EN PLEIN AIR,
À LA CAMPAGNE
OU À LA FORÊT.

dra le fameux thermos, Earl Tupper suit avec ses tupperware après la Seconde Guerre mondiale, des fabricants rivalisent d'ingéniosité dans la confection de nécessaires à pique-nique rangés dans de précieux coffrets, etc...

S'ils sont surtout pratiqués par de petits clans, les dîners aux champs peuvent aussi rassembler les foules. L'histoire nous conserve le souvenir de somptueux pique-niques collectifs. Les monarques anglais James Ier et Charles Ier donnaient volontiers des collations à leurs sujets dans leurs jardins. De leur côté, les rois de France organisaient de gigantesques repas en plein air pour célébrer un événement particulier: tel Louis XV qui régala une foule immense lors du décintrage du pont de Neuilly, le 22 septembre 1772.

Si la tradition des grands pique-niques collectifs perdure aujourd'hui, elle prend parfois des formes insolites comme ces dîners en blancs, racés et élégants, qui envahissent sauvagement le domaine urbain qu'ils préfèrent, hélas, au charme et à la fraîcheur des campagnes. Mais où diable sont les pique-niques d'antan?

BIBLIOGRAPHIE

- Jeanne-Marie Darblay, Caroline Mme de Beaurepaire, *L'art du PIQUE-NIQUE*, Paris, Chêne, 1994.
Michel Schlup:
- Menus gastronomiques et littéraires des Lumières à la Belle Epoque, Neuchâtel, Bibliothèque de Neuchâtel, 2004.
- Le mangeur neuchâtelois au temps des Lumières, Neuchâtel, Bibliothèque de Neuchâtel, 2003.

A scenic mountain landscape featuring a large, dark blue lake in the middle ground. In the foreground, a dirt road with a concrete curb winds through a rocky, sparsely vegetated hillside. The background is dominated by rugged, grey mountains under a sky filled with white and grey clouds. The overall atmosphere is serene and majestic.

VIA VALTELLINA

La voie de l'ivresse



Pendant des siècles, le vin, servi dans les Grisons et le Vorarlberg, venait de Valteline, en Lombardie. Il servait à payer les salaires et les marchandises, à soigner les maladies et à célébrer les fêtes. C'est dire s'il était attendu par les villageois. D'autant que son acheminement par l'Italie et l'Autriche n'avait rien d'une promenade de plaisance. L'itinéraire traversait trois régions linguistiques et pas moins de trois cols Bernina, Scaletta et Schlappiner Joch! Les porteurs transportaient le précieux nectar à dos de mule ou de cheval à la belle saison, sur des bœufs et des traîneaux en hiver. Une activité qui n'était pas sans dangers; nombreux sont les hommes et les chevaux qui périrent dans les avalanches.

La ViaValtellina sillonne les typiques villages du Montafon avant de traverser les Alpes Engadine jusqu'aux vignobles et aux palaces de Tirano (IT). Une randonnée de 130km, divisée en sept étapes, réalisable de mi-juin à octobre. L'ancien sentier muletier traverse notamment la paisible vallée de la Dischma jusqu'à Dürrboden, où les porteurs faisaient escale avant de franchir le col de Scaletta (2606 m). La descente se poursuit par le val Susauna et son pittoresque hameau éponyme. Les anciens porteurs passaient la nuit dans la dernière maison au sud du village. L'occasion de découvrir des paysages à couper le souffle, mais aussi un vin historique, puisque le fameux Veltliner reste la boisson nationale des Grisons. Il accompagne à merveille les spécialités locales, dont la fameuse viande grisonne.

Informations, forfaits, réservations sur:
www.viavaltellina.ch

LES PRODUITS

NOTRE SÉLECTION

RHEINHALTER RIEBELMAÏS



ÉPI AUX MILLE SAVEURS

Vendredi à midi à Lüchingen dans le canton de Saint-Gall, Peter Eugster déjeune d'un peu de Ribelmaïs saupoudré de sucre, avec une grande tasse de café au lait. Cet épi, dont on tire une farine blanche, évoque en lui une kyrielle de souvenirs.

La culture traditionnelle du Rheintaler Ribel AOP existait déjà du temps de son père et de son grand-père. A l'époque, la production se faisait de manière confidentielle comme nourriture pour la famille. Le grand-père en mangeait tous les jours et même plusieurs fois par jour. Aujourd'hui, Peter Eugster ne vit pas de cette céréale. Il possède 70 vaches lai-

tières et ce maïs n'apporte qu'un revenu annexe.

Depuis une dizaine d'années, une quinzaine de producteurs se sont groupés en une association qui en cultive 33 ha et en produit quelque 150 tonnes par année.

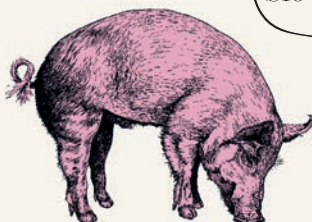
Une fois moulu, le Ribelmaïs de la vallée du Rhin affiche une belle couleur blanche. Il est plus fin que la polenta traditionnelle mais plus grossier qu'une farine de maïs. D'aucuns le trouvent légèrement sucré.

Il est cuisiné comme une polenta, mais doit rester «ribelig», granuleux, et non pas devenir grumeleux ou farineux. Il y en a qui aiment le Ribel humide, d'autres un

Les enfants aiment le manger avec un yogourt nature sucré.



peu plus sec. Certains le mangent comme accompagnement d'une viande, ce qui ne correspond pas vraiment à la tradition ancestrale. *Manuela Magnin*



FURMAGIN DA CION

LE FROMAGE CONFECTIONNÉ À PARTIR DE VIANDE DE PORC

Autrefois, alors que le boucher se rendait de ferme en ferme pour tuer le cochon dans le Val Poschiavo, il n'était pas question d'utiliser uniquement les parties nobles de l'animal et les bas morceaux trouvaient aussi leur usage. Ces derniers étaient traditionnellement mélangés avec des oignons, du vin et diverses épices pour confectionner un «Furmagin da Cion», qui était ensuite emballé dans une crépine avant d'être cuit dans

le moule en bois employé pour façonner le fromage. Aujourd'hui encore, Sandro Marchesi de Li Curt prépare cette spécialité selon cette ancienne coutume. Il opte cependant pour du vin bio et des herbes aromatiques qui le sont tout autant, à l'exemple de la marjolaine. Le soutien apporté par Slow Food aux produits élaborés par la boucherie Scalino de Sandro Marchesi favorise également l'élevage de porcs bio dans le Val Pos-

chivo et permet l'exploitation d'un petit abattoir régional afin que les animaux ne soient pas transportés sur l'autre versant du col de la Bernina. Ainsi que le conseille Sandro Marchesi, cette traditionnelle terrine de viande se déguste de préférence froide, accompagnée d'un pain typique en forme de couronne et d'un verre de vin de la Valteline.

Silvia Schaub

LE PIQUE-NIQUE

DE GIAN-BATTISTA
VON TSCHARNER

Viande séchée des Grisons
Lard sec des Grisons
Jambon cru des Grisons
Fromages
Pain noir
Du thé noir sucré
Une bouteille de bon pinot noir
Une bouteille Chardonnay ou
de Sauvignon
Pommes et poires



LE PETIT "PLUS"

Quelques légumes ne feraient pas de mal au chasseur. Pourquoi pas une salade de racines, mélangeant panais, carotte et céleri râpés? Enrobés d'une mayonnaise légère au citron vert pour les protéger de l'oxydation et parfumés d'une pointe de curry, ces trois légumes apprécieront la compagnie d'une poignée de noisettes croquantes.



Gian-Battista von Tschärner fait des vins qui lui ressemblent: puissants, profonds, intenses et épicés. C'est lui qui a réussi à dompter le terrible Completer et à faire de ce cépage - souvent traité comme une véritable piquette - un vin d'émotion. Il faut avoir dégusté un Jeninser Completer de Gian-Battista et s'être enivré de ses notes de coing, de mandarine, de noisette parfois, de fruits blancs, de fleurs également... Il faut avoir perçu cette oxydation positive, cette bouche à la fois grasse et tendue, il faut avoir joui de cette finale interminable

Vigneron et châtelain
Reichenau (GR)
Chasseur impénitent

et vibrante pour comprendre que Gian-Battista von Tschärner est un magicien. Lorsqu'il délaisse sa cave pour partir à la chasse, c'est un autre Gian-Battista qui en prend les rênes. Son fils, comme tous les aînés de la famille, porte le même prénom. Gian-Battista père prépare un pique-nique où les produits des Grisons tiennent la vedette: viande séchée, lard, jambon, fromages, pain noir et bien sûr deux bouteilles de vin. Une de blanc, une de rouge. «La vie est trop courte pour se priver d'une gorgée de Bonheur.» Quelques fruits d'automne, du thé noir légèrement sucré et une bouteille d'eau complètent son sac à dos. France Massy

EN SUISSE, ON JETTE 1/3 DES ALIMENTS !

Chacun de nous a entendu dans son enfance la fameuse phrase : « Finis ton assiette, car ailleurs des gens ont faim ». L'expérience des générations précédentes, qui n'avaient d'autre choix que de se contenter d'une offre alimentaire parfois maigre et d'en faire le meilleur usage, continue d'imprégner notre héritage culinaire. De nombreuses recettes traditionnelles n'auraient jamais vu le jour sans une utilisation inventive des restes: nos grands-mères cuisaient les fruits trop mûrs en compotes ou confitures, alors que les pâtes, les pommes de terre et les légumes non consommés à la table familiale servaient à la confection de potées. Dans les cantines militaires, les compotes de fruits, les zwiebacks et le pain sec émietté connaissaient une seconde vie dans les puddings à la gélatine.

Depuis lors, la pénurie a cédé place à la surabondance. Malgré la crise économique et le chômage, les Européens sont dans une large mesure libérés des préoccupations existentielles liées à la simple survie. La nourriture est abondante mais une part importante est perdue avant d'arriver sur nos assiettes.

PERTES ALIMENTAIRE ET FINANCIÈRE

Selon une estimation de l'organisation à but non lucratif WRAP (The Waste and Resources Action Program), plus de 7 millions de tonnes d'aliments ou de boissons sont jetées, entièrement ou en partie, chaque année au Royaume-Uni. Les 60% de cette quantité, soit environ 4,4 millions de tonnes sont encore consommables. Récemment fondée, l'association Foodwaste estime à partir d'un calcul global qu'en Suisse, par personne et par an, plus de 290kg d'aliments de bonne qualité sont perdus – sur les champs, dans les abattoirs, dans les installations de conditionnement, pendant le stockage, au cours d'un transport ou dans les réfrigérateurs domestiques. Cette quantité équivaut presque au tiers des aliments et des bois-

sons disponibles qui s'élèvent à plus de 800kg par personne et par an. Même si les recherches conduites dans les universités sont encore récentes et que les méthodes d'évaluation varient selon les études et les pays, l'ampleur du phénomène suscite de légitimes inquiétudes.

Les recherches n'ont pas encore permis de déterminer les points précis et les motifs à l'origine de l'élimination dans les résidus ménagers de tant de calories prêtes à être consommées. Qui est responsable? Qui provoque ce gaspillage?

L'INDUSTRIE ET LA DISTRIBUTION ALIMENTAIRE REMISES EN QUESTION

Les dispositions sur l'hygiène alimentaire, les normes industrielles et les directives internes des entreprises expliquent que des marchandises qui se trouvent dans un état de fraîcheur irréprochable sont jetées à la poubelle à la fin de la journée. Les grands distributeurs tranquillisent les esprits en affirmant qu'ils maîtrisent le cycle de l'utilisation et du recyclage des matières premières.

Ces considérations ne répondent pas encore à notre question initiale et nous ne savons toujours pas quel acteur économique assume la responsabilité principale des pertes gigantesques provoquées par ce système global. Les propos de Markus Hurschler, directeur de l'association Foodwaste, incitent à la réflexion: «Le commerce de détail, comme l'industrie, se livrent à une sélection préalable des matières premières. Les pommes de terre trop petites ou trop grosses, les carottes ou les concombres déformés, les œufs d'une taille excessive ne sont pas récoltés, lavés ou emballés et ne se retrouvent que rarement sur les étales.»

Le succès croissant des produits de Conscience Food et des mets à consommer sur-le-champ n'est pas non plus sans entraîner des conséquences. Dans les établissements qui confectionnent les soupes

COMPOTES DE POMMES, POTÉES OU POUDINGS: NOTRE HÉRITAGE CULINAIRE SERAIT INIMAGINABLE SANS L'INVENTIVITÉ DÉPLOYÉE À UTILISER LES RESTES. LE MANQUE ET LA SURPRODUCTION SONT LES DEUX TERMES D'UNE MÊME ALTERNATIVE. AINSI, UN TIERS DES CALORIES ENCORE CONSOMMABLES SE PERDENT EN CHEMIN ET N'ARRIVENT JAMAIS SUR LES ASSIETTES. IL EST GRAND TEMPS DE CHANGER NOTRE MANIÈRE DE PENSER.

préparées, les bâtonnets de légumes pour les dips, les salades préemballées ou les mets prêts à être réchauffés dans un four à microondes, les déchets sont une réalité difficilement évitable. D'autre part, les consommateurs se laissent volontiers tenter par les promotions et les offres spéciales. Si elles facilitent la gestion du commerce de détail, elles exercent une influence non négligeable sur l'environnement. Lorsque des paquets géants de biscuits ou des plateaux d'œufs sont vendus à vil prix, le risque est grand qu'une partie de ces aliments finissent par s'avarier dans les cuisines des consommateurs.

LE GRAND ÉCART ENTRE CONNAISSANCE ET COMPORTEMENT

Les déchets alimentaires proviennent pour moitié environ des ménages. A ce propos, il existe un fossé entre le comportement réel dans le magasin ou à la maison et les connaissances relatives à ces processus. L'organisation britannique WRAP a conduit un sondage représentatif qui a interrogé 5700 consommateurs. 92% des personnes interrogées ont déclaré qu'elles achetaient plus d'un article lors de promotions spéciales. 40% ont indiqué manger davantage de cet aliment et à peine 3% ont reconnu produire davantage de déchets en raison d'une quantité excessive. De plus, les consommateurs sont nombreux à confondre la date limite de vente et la date de péremption.

Dans cette optique, le comité national de la FAO, l'Office fédéral de l'agriculture (OFAG) et la Direction du développement et de la coopération (DOC) ont lancé le concours d'idées «Our Common Food» pour lutter contre le gaspillage alimentaire. Les meilleures suggestions émises par des étudiants en Suisse et dans les pays en développement seront primées le 15 octobre prochain à l'occasion de la Journée mondiale de l'alimentation.

« IL FAUT VALORISER LA NOURRITURE COMME ÉTANT UNE DENRÉE RARE. »

Propos recueillis par France Massy



Si dans les pays occidentaux, la perte alimentaire – aussi appelée gaspillage alimentaire – est en grande partie le résultat d'une mauvaise gestion des denrées par les ménages, dans les

pays en voie de développement, les aliments sont perdus en post-récolte. La faute à une déficience au niveau des moyens de stockage. Ceci est particulièrement vrai dans les zones rurales où les populations gardent une grande partie de leur production chez eux.

Les grains, conservés dans des greniers mal isolés, sont attaqués par des ravageurs (insectes ou rongeurs). On ne parle plus ici de gaspillage – car au niveau des familles, on ne jette quasiment rien –, mais de perte. Et cette dernière est énorme, elle atteint 40%, tout comme le gaspillage alimentaire dans les pays du Nord. Cette problématique est traitée par le DFAE (Département fédéral des affaires étrangères), plus particulièrement par la DDC (Direction du développement et de la coopération). Nous avons demandé à [Peter Bieler, Chef du programme global sécurité alimentaire de la DDC](#), de nous en dire plus.

POURQUOI LA DDC S'OCCUPE-T-ELLE DE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?

Dans notre mandat, nous nous occupons d'élargir l'accès à la nutrition et aux denrées alimentaires aux gens qui ont faim ou sont sous-alimentés dans les pays en voie de développement.

Pour les produits alimentaires, la Suisse s'approvisionne à 40%, voire à 50% à l'étranger, auprès des membres de l'Union Européenne avant tout, mais aussi dans les pays en voie de développement.

Le Suisse moyen a donc une empreinte globale sur la disponibilité de nourriture et par-là une responsabilité sur la disponibilité alimentaire au niveau globale.

DEPUIS QUAND LA DDC S'INVESTIT-ELLE DANS CETTE MISSION ?

Ca fait 15 ans que nous traitons ce problème en Amérique latine, et là-bas, nous avons rencontré un vrai succès! On a trouvé des moyens artisanaux pour produire des moyens de stockage afin de limiter la perte des denrées alimentaire et de la réduire quasiment à zéro.

En Afrique, nous travaillons sur ce sujet depuis un peu plus d'un an. Nous identifions d'abord les sources de pertes puis les moyens de conserver les aliments et les grains, notamment grâce à des technologies nouvelles adaptées aux réalités des pays concernés.

Au Bénin, qui est un pays prioritaire pour le DFAE, une étude nous a démontré qu'il y a 70% de pertes dans les greniers! C'est une perte énorme pour les petits producteurs! D'abord, il y a un manque nutritionnel pour la famille et ensuite, un revenu drastiquement réduit.

PAR QUELLES ACTIONS CONCRÈTES LA DDC INTERVIENT-ELLE POUR LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE DANS LES PAYS DU TIERS MONDE ?

En Amérique latine, nous avons obtenu ce succès à travers l'introduction de petits silos métalliques fabriqués sur place. C'est une solution qui n'est pas onéreuse. Cent dollars pour réduire la perte à 0% pour des silos qui ont une durée de vie de 10 ans, c'est abordable pour une famille de là-bas. La DDC forme des artisans et aujourd'hui, la production et la vente de ces silos est entièrement gérée par des locaux.

Pour l'Afrique, on cherche encore des solutions moins chères. On travaille sur l'élaboration de sacs hermétiquement fermés pour la conservation des grains (céréales et haricots secs). Pour les fruits et légumes, c'est plus compliqué. Si l'installation de chaîne de froid n'est pas possible, il faut prévoir une transformation immédiate, conserves, séchages ou confitures avant de les stocker correctement.

Le but final est non seulement de réduire les pertes, mais aussi d'augmenter la disponibilité des denrées alimentaires et le revenu des petits producteurs. Nous voulons ainsi démontrer que la production durable est possible. On espère arriver à réduire la famine de façon substantielle sans que l'agriculteur, pour augmenter sa production, doive avoir recours à des engrais chimiques et tous les effets économiques et environnementaux que ceci entraîne.

QUEL EST LE MESSAGE QUE VOUS VOUDRIEZ FAIRE PASSER ?

Dans les vingt prochaines années, nous serons deux milliards de plus sur cette terre. On ne peut pas seulement intensifier et augmenter la productivité des denrées alimentaires, il faut limiter le gaspillage et la perte. Pour cela, un peu de bon sens suffit. Tout le monde doit se rendre compte qu'une date de péremption sur un paquet de riz ne sert qu'à protéger (mais de quoi?) la maison qui le distribue, car bien conservé dans une boîte hermétique le riz ne se détériore pas. Le bon sens devrait souvent remplacer les dates de péremption!

Il faut valoriser la nourriture comme étant une denrée rare, car les denrées alimentaires deviennent de plus en plus rares et qu'il y a de plus en plus de monde à nourrir. Avec le changement climatique et la croissance démographique, on a de quoi de faire du soucis pour les générations suivantes.

L'oignon que vous vous apprêtez à découper a été choyé pendant des mois.

Tout débute dans les mains du maraîcher: il contrôle les jeunes pousses avant de les planter dans la terre meuble. Dès cet instant les petits oignons seront régulièrement arrosés, fumés, aérés et réchauffés. Mais ce n'est pas tout. Les jeunes pousses sont soignées jour après jour, jusqu'à ce que l'agriculteur remarque un reflet marron sur son champ. Cette coloration indique que l'oignon doit être récolté dans les meilleurs délais. Il est ensuite séché pendant plusieurs jours, sur tous les côtés. Des mains habiles se chargent ensuite de retirer l'enveloppe extérieure et de couper soigneusement les fanes. Nettoyé une dernière fois par le maraîcher, l'oignon est livré au magasin. Une employée se charge encore d'enlever les restes de pelure inutiles.



Ce serait dommage que tous ces efforts soient vains. Préparez de bons petits plats avec des oignons!

Grâce aux recettes, aux conseils et aux reportages de Cuisine de Saison.

**Abonnez-vous sur www.saison.ch/fr/abo
ou au 0848 877 848.
12 numéros pour Fr. 39.- seulement**



1 DU BON USAGE DE LA LISTE DES COURSES



2 LA MESURE DE PORTIONS ADAPTÉES



3 LA BONNE UTILISATION DU RÉFRIGÉRATEUR ET DU CONGÉLATEUR



4 L'ÉVALUATION ET LA RÉUTILISATION DES DÉCHETS



LA LISTE

La bonne vieille liste des courses représente un moyen sûr pour prévenir le gaspillage dans un ménage. Trop souvent, on se retrouve à courir de droite à gauche dans le supermarché, sans plus se rappeler des quantités de lait, de riz et de pommes de terre présentes dans les réserves. Il vaut donc la peine de consacrer quelques instants à contrôler les besoins et d'en prendre note pour éviter de se perdre dans les allées du magasin et acheter uniquement les produits dont l'acquisition est réellement nécessaire. A cet effet, un bloc-notes et un crayon doivent figurer en permanence dans la cuisine. Des provisions bien gérées offrent toujours en suffisance des aliments à la longue durée de conservation. Il est important de consommer les produits frais dans les jours qui suivent leur achat ou de les congeler. Un examen détaillé du réfrigérateur, du congélateur et des armoires de cuisine permet de garder une vue d'ensemble sur les emballages déjà ouverts ou encore intacts.

LES MESURES

Dans leur volonté de bien faire, les cuisiniers peu expérimentés surestiment fréquemment les portions de riz ou de spaghetti. Le calcul est pourtant simple: un quart d'une grande tasse à café ou à thé suffit pour une personne, de sorte qu'une tasse remplie à ras bord rassasiera aisément quatre adultes affamés. Une poignée

de spaghetti maintenue entre l'index et le pouce d'une main à moitié ouverte est suffisante pour une personne. Les boutiques en ligne et les magasins d'ustensiles ménagers proposent des mesures à spaghetti ou des cuillères (en matière synthétique) pour doser et goûter les pâtes qui représentent une aide utile pour déterminer les portions adaptées. Les nouilles, le riz ou le couscous se conservent de préférence dans des récipients transparents – un rapide coup d'œil dans l'armoire à provisions permet ainsi de connaître sur-le-champ l'état des réserves.

LE FROID

Les réfrigérateurs et leurs compartiments de congélation font désormais partie de chaque cuisine. Certains appareils possèdent en outre plusieurs tiroirs de congélation. Une gestion avisée du ménage implique d'utiliser les diverses techniques de refroidissement de manière judicieuse et globale – comme un professionnel. Les aliments facilement périssables et présents en abondance, à l'instar de viandes déjà cuites ou de plats cuisinés, seront conservés dans le compartiment de congélation – après avoir été soigneusement déposés dans des récipients peu profonds et munis d'un couvercle en matière synthétique. Ils comporteront une étiquette mentionnant la date et la quantité. Étonnant, mais vrai: le fromage fraîchement râpé, les bananes pelées, les légumes découpés en dés légèrement blanchis sont autant d'aliments qui se prêtent parfaitement à la congélation.

D'autre part, un réfrigérateur bien rempli doit offrir une vue d'ensemble. A cet effet, il est conseillé de privilégier une disposition claire, à l'image de produits laitiers où les confectés avec la date de péremption la plus proche seront placés à portée de main tandis que les articles récemment achetés trouveront place au fond du réfrigérateur.

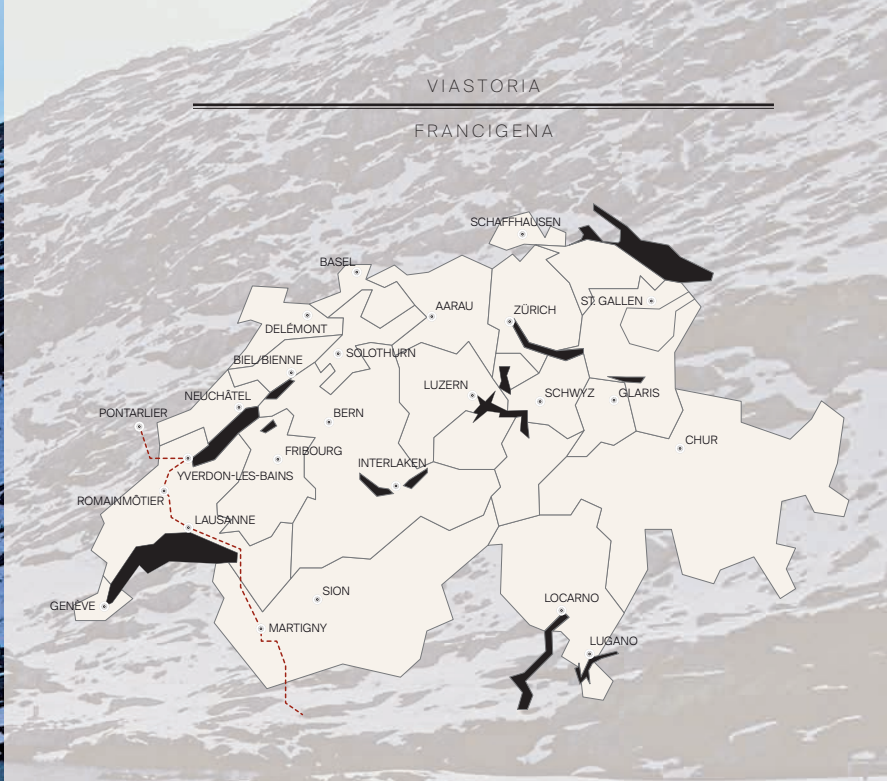
LE RECYCLAGE

Personne n'y prête suffisamment attention, ni les ménages, ni les restaurants, ni les cantines, ni les détaillants, ni l'industrie. Malgré tout, la quantité d'aliments non utilisés se situe dans une mesure acceptable. A cet égard, il est indispensable d'adopter une approche objective du gaspillage. L'entreprise de restauration collective anglaise Compass Group apprend à ses brigades de cuisine à catégoriser tous les déchets alimentaires, à les peser et à évaluer la valeur des marchandises jetées. Une autre solution est proposée par Thomas Pocher, fondateur d'une agence de marketing pour les questions d'environnement dans le commerce de détail, qui souhaite conserver pour la nutrition humaine la quantité de calories encore consommables et teste constamment de nouvelles idées pour recycler les aliments. L'un de ses projets: les excédents de fruits et de légumes du commerce peuvent être revalorisés et transformés en jus de fruits et en smoothies.



VIA
FRANCIGENA

La voie des Francs



Ancien itinéraire militaire rapprochant Rome du Nord de l'Europe,

la Via Francigena, la «voie des Francs», relie Canterbury à Rome. Son tracé suit le parcours effectué en 990 par Sigéric, tout juste nommé Archevêque de Canterbury par le Pape. Dans son bref journal de voyage – une quarantaine de lignes en latin – Sigéric mentionne les 79 étapes de son retour en Angleterre. Un voyage de 1700 kilomètres, dont 230 en Suisse. On y apprend qu'après avoir franchi le Grand-Saint-Bernard – dont l'hospice ne fut construit qu'un demi-siècle plus tard – Sigéric passa par Ursiores (Orsières), Sce Maurici (Saint-Maurice) et Burbulei (Aigle) avant de longer le Léman de Vivaec (Vevey) à Losanna (Lausanne) pour rejoindre Urba (Orbe), puis Antifern (Yverdon). Important axe commercial au Moyen-Âge, la «voie des Francs» devint, dès le 14^e siècle, celle des «Romieux», les pèlerins en route pour Rome. Elle fut remise au goût du jour et classée Grand Itinéraire culturel par le Conseil de l'Europe en 2000.

Afin de rendre le parcours plus agréable, d'autres escales agrémentent aujourd'hui cet itinéraire en 14 étapes. On le parcourt à pied ou à vélo, d'avril à novembre – sauf le Grand-St-Bernard (mi-juin à mi-septembre). Le voyage suit des chemins historiques. Entre Sainte-Croix et Vuiteboeuf, on aperçoit encore les rainures taillées dans le calcaire qui permettaient aux chariots du 14^e siècle d'emprunter sans glisser cette voie pentue.

Informations, réservations, forfaits et propositions de parcours plus courts sur:

www.viafrancigena.ch

LES PRODUITS

NOTRE SÉLECTION



VIANDE FLEUR D'HÉRENS

UNE REINE NOIRE DANS L'ASSIETTE

On aime sa belle robe noire. Elle est belle et racée. Elle, c'est la vache d'Hérens que l'on observe bien volontiers dans les alpages valaisans l'été venu. Une batailleuse tout terrain qui est de plus en plus appréciée dans l'assiette aussi. Raphaël Jordan, boucher à Orsières, relève les spécificités de cette viande: «Elle est très goûteuse du fait que les bêtes ne subissent pas un élevage intensif. Elles sont abattues vers l'âge de 3-4 ans après avoir vécu une belle vie dans les alpages et brouté une flore riche». La vache d'Hérens est de fait une race mixte, élevée tant pour le lait que pour la viande, en plus du folklore. L'Hérens fournit quelque 3'000 kg

de lait par an dont les fromagers savent tirer le meilleur parti. Elle offre environ 300kg de viande après l'abattage.

Une viande qui remporte un succès grandissant auprès du public qui tient à manger local et préfère de plus en plus tourner le dos à une production industrielle.

A titre de comparaison, une Limousine ou une Charolaise fournit quelque 500kg de viande après avoir été engraisée durant 1 an et demi seulement. Manuella Magnin www.valais-terroir.ch

Le public tient à manger local et préfère de plus en plus tourner le dos à une production industrielle.



www.terroir-vaudois.ch

!!! Tout simplement à l'apéro sur des tranches de pain toastées et beurrées.



FÉRA FUMÉE

LA NOUVELLE STAR DU LÉMAN

Terminée l'époque où nos poissons lacustres devaient s'effacer devant la noblesse supposée de leurs cousins marins. La féra a le vent en poupe. Ce corégone de la famille des salmonidés, qui aime les eaux profondes de notre beau Léman, est devenu une véritable star à la carte de bon nombre de restaurants. Les pêcheurs exploitent le filon. Un beau spécimen cuit en croûte de sel, c'est tout simplement divin. Mais si le temps manque pour cuisiner, alors la féra fumée, c'est exquis. Traitée à chaud ou à froid (comme le saumon), elle révèle la finesse de sa texture.

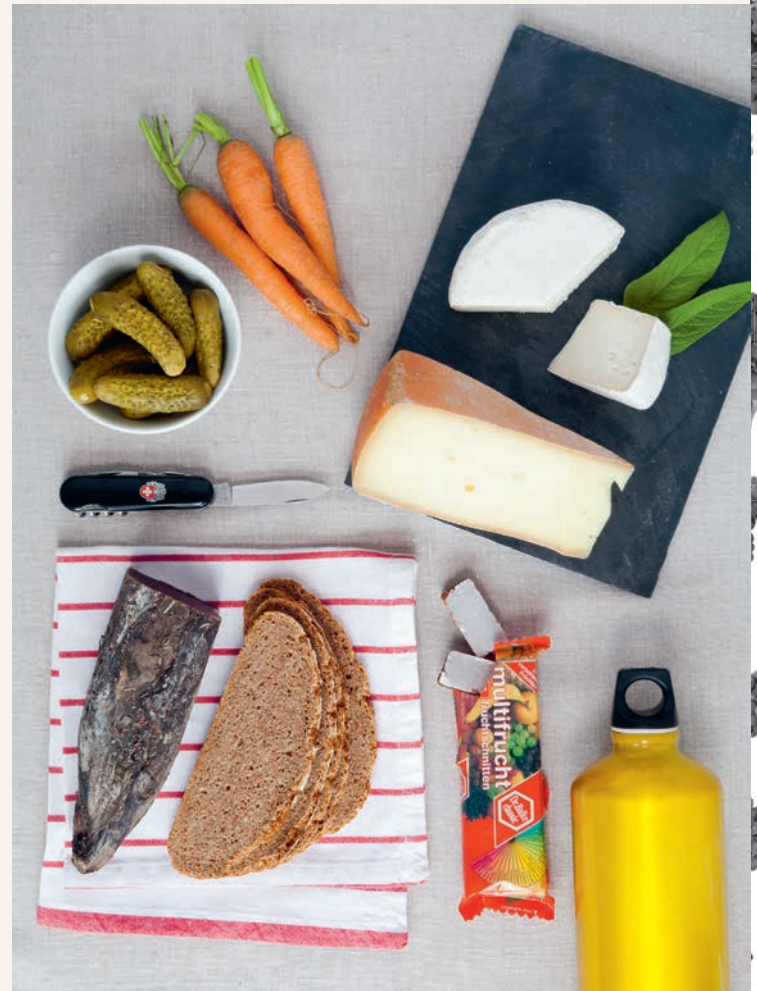
On en trouve à la « Pêcherie d'Ouchy de Serge Guidoux » ou chez les Liechi à Villeneuve.

Christophe Liechi et son épouse travaillent en couple dans leur exploitation de Villeneuve. Ils proposent les deux méthodes de fumage. La traditionnelle à chaud qui est réalisée à 70°C durant trois heures au fumoir de Chailly à Montreux, et la plus exceptionnelle, à froid, à 16°C, réalisée par l'Armoire à Brume à Servion. Le petit plus de taille pour cette féra fumée à froid: une aromatisation au whiskey, au sel de Bex, au poivre de Sichuan et à la coriandre.

Un must, à déguster en entrée avec une belle salade ou tout simplement à l'apéro sur des tranches de pain de campagne juste toastées et beurrées. Manuella Magnin

LE PIQUE-NIQUE D'ALIX NOBLE BURNAND

Gourde de sportive
Morceau de fromage des Haudères
Tomme de Chèvre de la Forclaz
Viande séchée IGP du Valais
Cornichons
Quelques bonnes grosses carottes
Pain de Seigle
3-4 barres de céréales
Couteau suisse



LE PETIT PLUS

Et si on ajoutait une petite
salade de légumineuses pour
bien tenir le cap?

Des lentilles vertes de Genève
cuites dans un bouillon et
qu'on agrmente d'échalotes,
de tomates, d'olives, d'herbes
fraîches, de citron confit et d'un
trait d'huile d'olive ou de colza
par exemple.



Alix aime les mots, ça tombe bien, elle est conteuse. Si Alix enchante petits et grands à travers de longues histoires, la bavarde apprécie le silence lorsqu'elle marche. «J'aime la montagne. Je recherche l'effort. Un dénivelé de 1200 mètres ne me fait pas peur, mais on parle moins quand ça grimpe, alors j'en profite pour peaufiner mes prochains contes. Raconter, c'est se relier à plus ancien que soi, se rappeler d'où l'on vient et découvrir dans les contes, les mythes et les légendes, des échos d'un temps toujours vivant.» Cette prédilection pour la montée la conduit

Conteuse
à Lausanne
et adepte de marche sportive
www.alixraconte.ch

régulièrement en Valais. «J'organise à chaque fois une balade de 4 à 5 heures. Je prépare mon pique-nique avec des produits du pays. La plupart du temps, je fais mes achats à la petite épicerie «chez Gusti» à la Forclaz. J'y achète du fromage des Haudères - le meilleur du monde! -, de la tomme de chèvre de la Forclaz et du pain de seigle. Pour la viande séchée, je me rends à la boucherie des Haudères.»

Après l'effort, le réconfort! Alix déballe son pique-nique quand la montée est terminée. «Même s'il y a souvent du vent, j'adore manger au sommet d'un col: on a l'impression d'être arrivés et on oublie qu'il nous reste autant de chemin à refaire!» France Massy

DES PASSION- NÉS

AU SERVICE DE VOS PAPILLES

Texte, Sophie Dorsaz

DÉVELOPPÉ SUR LE
CONCEPT DU TOURISME
DOUX, LE NORD
VAUDOIS EST UNE
TERRE ACCUEILLANTE
POUR QUICONQUE
APPRÉCIE LES PRO-
DUITS DU TERROIR.
ENTRE LA VIGNE,
LE LAC ET LA MON-
TAGNE, RENCONTRE
AVEC TROIS PRODUC-
TEURS AMOUREUX DE
LEUR MÉTIER.

Entre les crêtes du Jura et le lac de Neuchâtel, aux abords de fermes du XVII^e siècle rénovées, Didier Bourgeois contemple son domaine. 8,5 hectares plantés sur un sol d'origine morainique où le Pinot noir prédomine. A Corcelles-près-Concise, là où les archives témoignent de plus de 1000 ans d'activité viticole, le vigneron curieux, passionné et un brin bohème (les bordures de ses vignes sont soigneusement ornées de rosiers) chouchoute le domaine de Gourmandaz depuis 31 ans. Si sa famille s'inscrit dans le monde du vin depuis neuf générations, Didier Bourgeois a tracé son propre chemin. «Je suis le premier à travailler la vigne, mes ancêtres étaient dans le négoce du vin», précise-t-il. Plus branché nature et environnement que commerce pur, le maître vigneron a fait de sa propriété un projet pilote dans le cadre d'une étude nationale sur le développement durable en viticulture. «Sur le domaine, chaque cépage a trouvé racine dans la terre qui lui convenait le mieux, suite à la réalisation de profils et des études de sol. L'utilisation de produits de synthèse est limitée au maximum au profit de plantes naturelles récoltées dans la région.» Et la nature semble lui donner raison. Son assemblage «Patrimoine Rouge» élevé en barrique tient dans un parfait mais fragile équilibre, subtilement teinté d'un mélange de fruits rouges et d'épices.

Très impliqué dans la mise en valeur du patrimoine, Didier Bourgeois est par ailleurs l'un des instigateurs de la Maison des Terroirs de Grandson. Une sorte de caverne d'Ali-baba qui expose les produits des prestataires de la région dans une ambiance conviviale. En

effet, la maison rallie l'Office du Tourisme à un espace dédié aux rencontres et dégustations. «Cela a été un projet fédérateur pour les producteurs de la région. Nous avons appris à travailler ensemble», se réjouit le vigneron.

Aujourd'hui, il se bat aussi pour implanter sa cave chez lui, seul maillon de la chaîne manquant dans sa propriété. «Suite à de multiples oppositions je dois faire élever mon vin à Cully. Mais je n'abandonne pas l'affaire. Paris ne s'est pas fait en un jour!»

ŒIL DE PERDRIX ET BONDELLE FUMÉE

A midi, c'est le calme plat à la cabane de pêche d'Alain et Philippe Oberson, sur la rive du lac, à quelques centaines de mètres du domaine de Gourmandaz. Les filets sont vides et délicatement suspendus sur des tringles, la récolte du jour est terminée depuis plusieurs heures et les poissons déjà écaillés et filetés reposent au frais. Cela fait une trentaine d'années que cette passion rythme les journées des deux frères, fils de pêcheur. «Nous partons sur le lac vers 5h du matin pour ramener les feras et les bondelles pris dans les filets déposés la veille. Ensuite, nous les transférons au laboratoire, où nos femmes se chargent de les apprêter pour les diverses commandes. Nous sommes une PME familiale qui fonctionne bien», raconte Alain. Et ce tout au long de l'année, car les variations de température de l'air n'altèrent pas celle de l'eau, qui se situe toujours entre 4 et 6 degrés à 40 mètres de profondeur. Aujourd'hui, ce qui fait la réputation des frères Oberson, c'est la bondelle fumée. Pra-



C'EST À
AUBERSON
QUE L'ON
TROUVE LA
FROMAGERIE
DE VINCENT
ET BÉNÉDICTE
TYRODE



DIDIER
BOURGEOIS
À CORCELLES-
PRÈS-CONCISE
EST L'UN DES
INSTIGATEURS
DE LA MAISON
DES TERROIRS

LA CABANE DE
PÊCHE D'ALAIN
ET PHILIPPE
OBERSON, SUR
LA RIVE DU LAC,
PROCHE DU
DOMAINE DE
GOURMANDAZ



Parfois, les huîtres tressaillent
aussi de plaisir.



Choyez votre plaisir. PROVINS  VALAIS

CHAMBRE DE COMMERCE SUISSE POUR LA BELGIQUE ET LE GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

Créée en 1898, la Chambre de Commerce Suisse pour la Belgique et le Grand-Duché de Luxembourg a son siège à Bruxelles. Elle est une plateforme de rencontres entre les milieux belges, européens, luxembourgeois et suisses aussi bien dans les domaines économiques, politiques que culturels.

Son Conseil d'administration réunit les représentants des principales entreprises et associations helvétiques présentes en Belgique et au Grand-Duché de Luxembourg. Devenir membre, permet un accès facile à ces différents milieux.



Les activités de la Chambre de Commerce consistent essentiellement en des lunches et des dîner-conférences. Un cocktail d'été regroupant un nombre important de personnes est organisé chaque année au mois de juin. Les membres reçoivent le Swissnews, revue trimestrielle relatant les diverses activités de la Chambre de Commerce et traitant des sujets proches des centres d'intérêts des membres.

La Chambre de Commerce Suisse pour la Belgique et le Grand-Duché de Luxembourg ne reçoit aucune subvention publique. Elle vit des cotisations et des dons de ses membres.

REJOIGNEZ-NOUS

Je, soussigné demande à être admis à la Chambre de Commerce Suisse pour la Belgique et le Grand-Duché de Luxembourg en qualité de

- Personne physique membre (cotisation annuelle de 100 €)
- Personne physique membre protecteur (cotisation annuelle de 250 €)
- Société membre (cotisation annuelle de 250 €)
- Société membre protecteur (cotisation annuelle de 1500 euros)

Et m'engage à verser la somme correspondant à ma cotisation annuelle sur le compte n° 435-2251751-73 (IBAN BE27 4352 2517 5173 BIC KREDBEBB) ouvert auprès de la KBC Banque Bruxelles Congrès.

À renvoyer par fax au +32 (0)2 649 80 19 ou par courrier - Au 24 Square des Nations - 1000 Bruxelles

Nom & prénom ou raison sociale et personne de contact :

.....

Adresse :

Tél. : Téléfax :

E-mail :

Profession et branche principale d'activité :

Date : 2013 Signature :

tiquée depuis les années 60, la technique du fumage servait à l'origine à conserver le poisson lors de pêches abondantes. De nos jours, avec les chambres froides, sa fonction première n'a plus de raison d'être. C'est surtout pour le plaisir des papilles que ce savoir faire est perpétué chez les Oberson. «C'est une plus value pour notre commerce, car le kilo de bondelle fumée se vend presque le double du kilo frais et c'est un produit qui nous amène beaucoup de visiteurs». Car sur réservation, la cabane de pêche se transforme en table d'hôte, pouvant accueillir jusqu'à 50 personnes. «Lorsque nous recevons du monde, nous fumons la bondelle à côté des convives. Suspendus sur une grille au sommet du fumoir, le poisson cuit en une quinzaine de minutes à l'étouffée à la chaleur du hêtre. C'est un bois idéal pour le fumage. Peu odorant, il laisse une empreinte de fumé légère.» Une astuce est de napper le filet fumé d'une vinaigrette à base de vinaigre de framboise. Accompagné d'un Œil de perdrix bien frais ou même d'un Pinot noir de la région, un vrai délice!

SUR LES HAUTEURS, LA FROMAGERIE

Depuis le bord du lac, il faut grimper plusieurs centaines de mètres pour arriver à l'Auberson, sur la commune de Sainte-Croix, à quelques pas de la frontière française. C'est dans ce petit village à 1100 mètres d'altitude, à côté de l'église que l'on trouve la fromagerie de Vincent et Bénédicte Tyrode. Dans la vitrine de leur petite épicerie de vente directe sont présentés une multitude de produits du terroir de la région. Mais le cœur de leur production se partage entre le Gruyère de Montagne AOP et le Vacherin Mont-d'or, deux spécialités qui leur ont valu de nombreuses reconnaissances à en croire les différents prix épinglés au mur. Le dernier en date n'est pas des moindres puisqu'il récompense de la médaille d'or le Vacherin et le Gruyère salé au World Cheese Award. «Nous aimons bien faire voyager nos fromages, en Suisse d'abord et à l'étranger», explique Vincent Tyrode. «C'est un bon outil marketing. Aujourd'hui, nous exportons nos Vacherins jusqu'au Japon.» Bien que consom-

mé à l'international, la production se veut toujours locale. Et c'est d'ailleurs le fruit de son succès. A cette altitude, le lait est riche et procure au fromage un goût floral. A la mi-août débutera la fabrication du Vacherin Mont-d'or qui durera jusqu'à la mi-mars. «C'est une période d'activité très intense car nous assurons toute la chaîne: de la production à la livraison. Nous engageons une quinzaine de personnes pour la saison du Vacherin car tout est fait manuellement. Durant 21 jours, les fromages affinés sur des planches d'épicéa sont quotidiennement retournés et frottés avec de l'eau.» Au total, 80 tonnes seront façonnées à la fromagerie Tyrode d'ici le printemps prochain, en plus des 190 tonnes de Gruyère affinés annuellement. Le premier Vacherin Mont-d'or de la cuvée 2013 sera sur le marché le vendredi 13 septembre.



Photo Christine Klein

ART DE VIVRE

PAYS DE VAUD, PAYS DE TERROIRS.

L'association Art de Vivre a pour but de favoriser par une action commune les intérêts de ses membres dans le domaine de la promotion. Ses membres en sont l'Office des vins vaudois, l'Office du tourisme du Canton de Vaud et la Fédération «pays de Vaud, pays de terroirs» Elle est en particulier chargée de coordonner la participation de ses membres à des opérations de promotion des atouts du Canton de Vaud. L'activité principale d'Art de Vivre reste la présence vaudoise aux foires décidées par la Comité d'Art de Vivre et/ou mandatée par l'Etat de Vaud.

Présence vaudoise en 2013 :

- ↳ BEA – Berne
- ↳ Caves ouvertes vaudoises – Canton de Vaud
- ↳ Fêtes consulaires - Lyon
- ↳ Mondial du Chasselas - Aigle
- ↳ Zugermesse – Zug
- ↳ OLMA – St. Gall

L'association participe indirectement également aux activités de la Fédération «pays de Vaud, pays de terroirs» que sont la SwissExpo, le Comptoir suisse à Lausanne et le Salon Goûts et Terroirs à Bulle.

LE NEZ DANS LES TRUFFES

Pas besoin d'avoir du flair pour déguster des truffes à Bonvillars! Elles seront à l'honneur le 27 octobre prochain, à l'occasion du 5^e Marché aux Truffes. «Depuis la première édition, nous entendons beaucoup plus parler de la truffe suisse», se félicite Frank Siffert, fondateur de l'événement. «Chaque année, nous apprenons qu'un marché en Suisse allemande se met aussi à présenter ce produit.» De sa position centrale en Europe, la Suisse recense toutes les espèces de truffes européennes. Un terrain rêvé pour les chasseurs du diamant noir des forêts! Cette année, Bonvillars recevra en hôte la région du Piémont, où la réputée et très chère truffe blanche est reine. Et sur les étalages du marché, il sera aussi question de dégustation, avec des démonstrations de recettes de cuisine, avec cette fois-ci la possibilité d'acquiescer les produits goûtés. Huiles, fondues ou glaces aux truffes. Autant de raisons d'honorer ce petit champignon rond et bosselé aux saveurs de noisette.

A scenic autumn forest with tall trees and a rocky path covered in fallen leaves. The trees have vibrant orange and yellow foliage, and the ground is a mix of dark rocks and a thick carpet of fallen leaves. The lighting is warm, suggesting a sunny day. The text 'VIA SALINA' is overlaid in the center in a large, white, serif font.

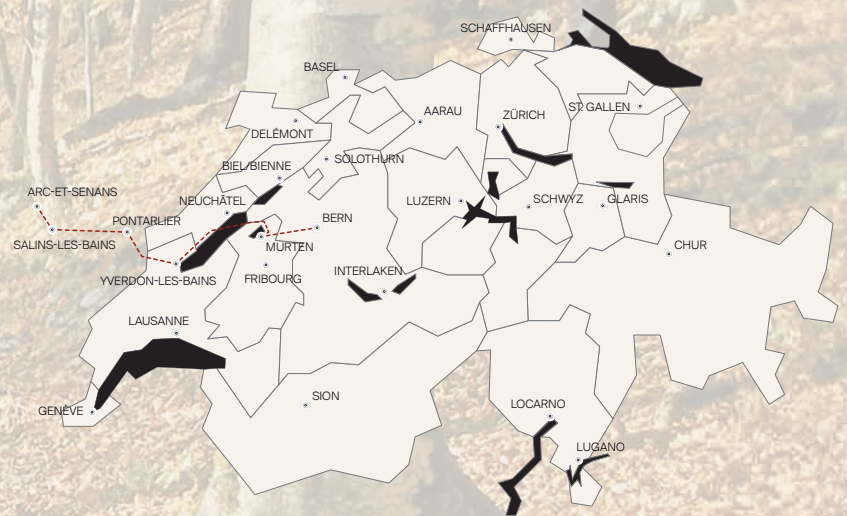
VIA
SALINA

La voie de l'or blanc



VIASTORIA

SALINA



«On peut renoncer à l'or, mais pas au sel», écrivait déjà l'homme d'état romain Cassiodore. Au Moyen-Age, le sel était une denrée si précieuse qu'on le nommait «l'or blanc». Qui avait le sel avait la puissance, et les souverains qui en possédaient fixaient son prix en le frappant d'impôts lourds, comme la gabelle en France. Au point que pour s'en procurer, les Bernois n'hésitèrent pas, au 17^e siècle, à échanger des soldats suisses contre du sel français. Ils l'achetaient alors à Salins-les-Bains, en Franche-Comté. Le sel était ensuite transporté par voies terrestres et navigables jusqu'à Berne. Au 18^e siècle, l'extraction du sel de la saumure fut déplacée à quelques kilomètres au nord, où Louis XV fit construire la Saline Royale d'Arc-et-Senans. Toutes deux sont aujourd'hui inscrites au patrimoine mondial de l'UNESCO, comme la ville de Berne d'ailleurs.

La ViaSalina suit l'ancienne route du sel bernois par de pittoresques voies terrestres et navigables traversant un paysage culturel méconnu. L'itinéraire, aisé et praticable d'avril à octobre, longe de beaux paysages jalonnés de forteresses, de postes de douane, de dépôts de sel, de relais pour les chevaux, d'auberges et de croix routières. Il met en évidence les différents moyens de transports de l'époque - bêtes de somme, charrettes, bateaux - ainsi que les dangers auxquels étaient exposés les transporteurs. Entre Sainte-Croix et Vuitboeuf, on suit encore les anciennes voies à ornières qui permettaient de transporter le sel sur les pentes escarpées.

Informations, réservations, forfaits sur:

www.viasalina.ch

LES PRODUITS

NOTRE SÉLECTION

LE BLEUCHÂTEL

PUISSANT ET TENDRE À LA FOIS

Raffiné et fort, crémeux et onctueux. Telles sont les principales caractéristiques en bouche du Bleuchâtel produit exclusivement par la fromagerie Les Martel aux Ponts-de-Martel depuis le tout début des années 2000. Fabriqué à partir de lait de vache thermisé à 65°C, auquel est ajouté le fameux *Penicilium roquefortii*, il affiche une croûte sèche et une pâte blanche aux striures bleues.

Ce délice est affiné durant 1 mois et demi avant de rejoindre les étals. Il adore la compagnie des endives et des noix et se laisse volontiers déguster au dessert avec un bon verre de vin doux ou une gorgée de whiskey.



Il a su se tailler ses lettres de noblesse en remportant le 3^e prix au concours international du fromage bleu à Santander en Espagne ainsi qu'une médaille d'or aux Swiss Cheese Awards en 2008 et 2010.

Un bien beau parcours pour ce pur produit du terroir neuchâtois dont quelque 10'000 meules sont offertes aux gourmets bon an mal an. A relever la récente arrivée sur le marché d'une pâte à tartiner à base de Bleuchâtel. Manuella Magnin
www.ovpt.ch



Il a su se tailler ses lettres de noblesse en remportant le 3^e prix au Concours international du fromage bleu.



224 pages, Fr. 69.-, à commander directement auprès de José Vouillamoz:
jose.vouillamoz@gmail.com ou
Association Vitis Alpina, José Vouillamoz,
Rue de Lausanne 52, 1950 Sion.

VINS DES ALPES

QUAND L'ADN RENCONTRE L'HISTOIRE

L'origine des cépages repose souvent sur des légendes folkloriques. Vous pensez que l'Amigne, l'Arvine ou l'Humagne ont été introduits par les Romains? Que l'Humagne Rouge est identique au Petit Rouge d'Aoste? Que le Prié n'est pas valdôtain? Vous allez changer d'avis en lisant cet ouvrage amplement détaillé, tout en restant très accessible, qui propose une approche historico-génétique sans précédent et unique en son genre pour tordre le cou aux idées reçues. Vous y apprendrez que le Rouge du Pays, appelé aussi Cornalin en Valais, est issu d'un croisement naturel entre deux cépages du Val d'Aoste, que le Prié valdôtain est son grand-

père, que le Blanc Comun valdôtain ou la Diolle valaisanne qu'on croyait définitivement disparus ont été sauvés in extremis de l'extinction par les auteurs du présent ouvrage, ou encore que le Completer des Grisons était cultivé avant 1627 dans le Haut-Valais où il a donné naissance au Lafnetscha en se mariant avec l'Humagne Blanc. Richement illustré et documenté, ce livre constitue une référence incontournable qui comblera tout amateur de vins des Alpes.

LE PIQUE-NIQUE

D'ANGÉLIQUE COMMEND
JEQUIER

Brique de thé froid

Barres de céréales

Saucisson vaudois

Tête de moine AOP

Sandwich au parfait ou au thon rosé

Portion de fromage Gala.



LE PETIT 'PLUS'

Angélique aime l'exotisme?

Qu'elle rajoute donc une salade de quinoa au wasabi, au concombre et aux canneberges séchées à son pique-nique.

C'est simple, rapide et original. Il suffit de cuire le quinoa à l'eau salée, de l'égoutter et de le mélanger à des dés de concombre et à une poignée de canneberges séchées.

Pour apporter une touche exotique et piquante, on remplace la moutarde par une cuillère à café de wasabi dans la vinaigrette qui assaisonne le quinoa.

Si Angélique a du temps, elle peut agrémenter cette salade avec des rondelles d'oignons confits.



Pour Angélique, l'acte de manger dépasse la nécessité physiologique et la gourmandise pour atteindre des sommets lorsque «passer à table» signifie rencontrer des amis. Pour elle, c'est la convivialité qui prime. En bonne compagnie, tout est bon. Cette citadine originaire de Vevey vit aujourd'hui à Yverdon où elle adore réunir sa famille et ses copines. Quand elle part en balade, elle remplit son sac à dos de pains sandwich fourrés de pâtes à tartiner et de fromage mou qui lui rappellent son enfance. Quelques barres de céréales,

HR Business Partner

Yverdon

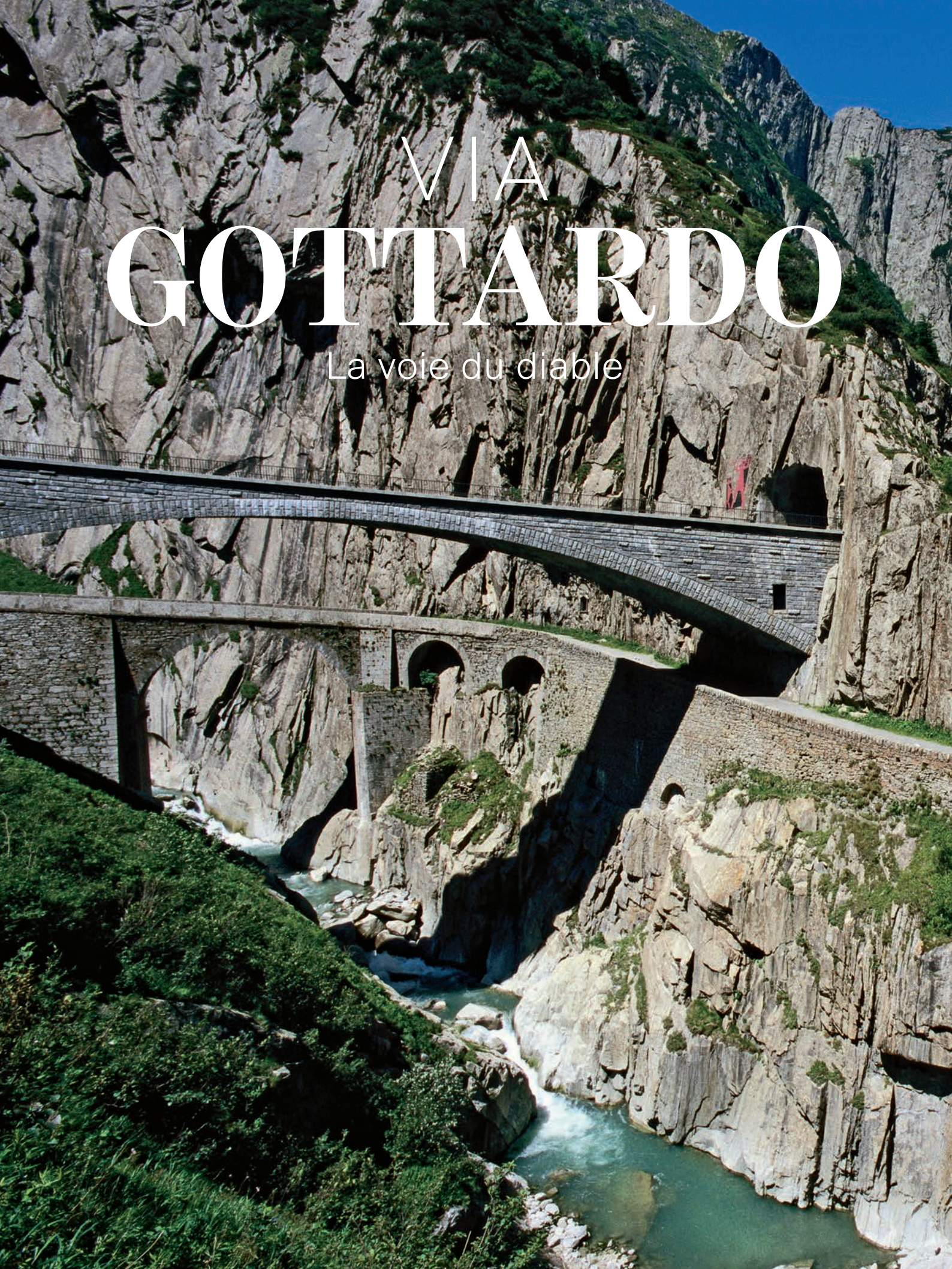
Grande voyageuse

un fruit, trois tomates, un bout de saucisson vaudois, de la Tête de Moine AOP et le tour est joué.

Grande voyageuse, Angélique part au bout du monde pour découvrir de nouveaux paysages et de nouvelles civilisations. Au Japon, au Mexique, au Vietnam ou dans les montagnes du Haut-Atlas marocain, elle chausse ses godillots et part pour de longs treks. Là-bas, elle achète sur les marchés des produits locaux et s'initie à petites bouchées à d'autres cultures. Une curiosité qui lui vient peut-être de son métissage. Cette jolie blonde aux yeux verts a un papa vaudois et une maman cubaine. France Massy

VIA GOTTARDO

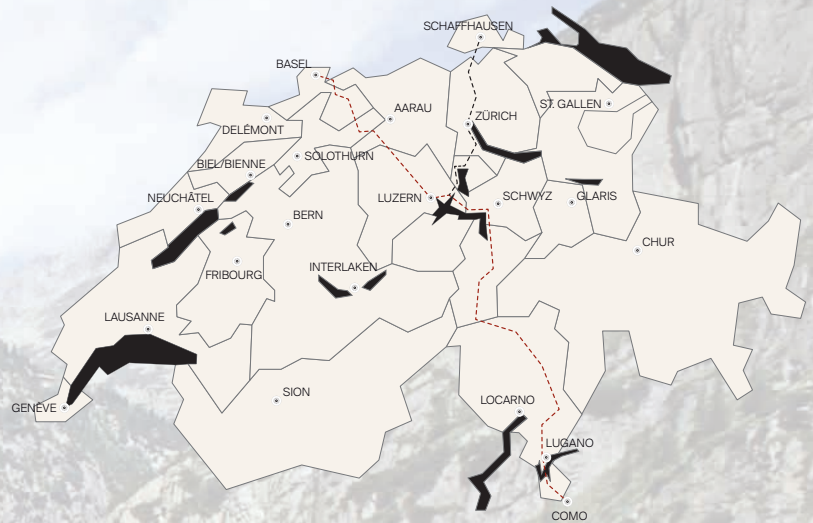
La voie du diable





VIASTORIA

GOTTARDO



Col mythique, le Gothard n'a pourtant acquis son importance économique qu'en 1882 avec l'ouverture du tunnel ferroviaire. Certes, le passage était déjà connu à l'époque romaine. Le sentier muletier, lui, fut tracé au début du 13^e siècle, après que les gorges de Schöllenen furent rendues praticables – avec l'aide du diable, dit-on, qui donna d'ailleurs son nom au célèbre pont. Il fallut attendre 1830 pour qu'une route permette de relier Flüelen, au bord du lac des Quatre-Cantons, à Bellinzone, et pour qu'une diligence franchisse pour la première fois le col. Quarante ans plus tard, 70'000 voyageurs et 15'000 tonnes de marchandises transitaient chaque année par le Gothard.

Aujourd'hui, la via Gottardo offre deux itinéraires pour rallier Lucerne avant de poursuivre sur l'Italie. Le premier passe par Bâle et Olten; le second vient du nord via Schaffhouse et Zurich. Tous deux se rejoignent sur le pont d'un bateau en partance pour Flüelen. Jusqu'à l'arrivée des bateaux à vapeur en 1837, la traversée du Lac des Quatre-Cantons, aujourd'hui si paisible, se faisait sur des embarcations à rames, lentes et instables. L'accès au Gothard était aussi imprévisible que dangereux! En 1865, la construction d'une route jusqu'à Flüelen permit enfin d'atteindre l'antre du diable par voie terrestre. Si on se balade sur la Via Gottardo d'avril à mi-octobre, la partie alpine qui mène à Chiasso, en revanche, n'est praticable que de mi-juin à mi-septembre. Toutes les étapes sont accessibles en transports publics.

Informations, réservations, forfaits sur:

www.viagottardo.ch

LES PRODUITS

NOTRE SÉLECTION



BRENZERKIRSCH

RETOUR AUX SOURCES

«Le bon Dieu vit dans les branches des cerisiers», ainsi que le prétend un dicton bien connu dans les paysages vallonnés de Suisse centrale et septentrionale. Rien d'étonnant, car c'est dans ces régions que prospèrent les plus beaux cerisiers. Ils donnent des fruits noirs à la saveur sucrée, de taille petite à moyenne, qui se prêtent particulièrement bien à la fabrication d'eau-de-vie. Pourtant, ce bien culturel helvétique est menacé de disparition. C'est pour cette raison que Slow Food a fondé en 2008 un presidio ou cercle d'amateurs: «Le Brenzerkirsch suisse de distillerie artisanale». Les trois distilleries Humbel, Dettling et Röllin

poursuivent ensemble l'objectif de stopper le déclin du kirsch élaboré avec des cerises suisses. Ainsi, la famille Röllin à Notikon près de Baar entretient un verger de plus de 450 cerisiers à hautes tiges sur cinq hectares. Parmi ces fruits figurent d'anciennes variétés telles que les «Dolleseppler», «Buholzer» ou «Kusterhof» qui sont immédiatement mises à macérer après la récolte. Déposée dans de vieux fûts de chêne, cette eau-de-vie développe des arômes équilibrés de massepain, d'amande, de chocolat et de cannelle – les caractéristiques emblématiques du traditionnel Brenzerkirsch suisse.

Silvia Schaub

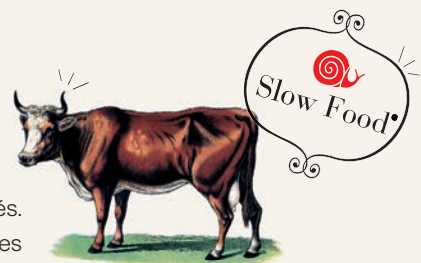


L'EMMENTHALER

QUAND LA PATIENCE MÈNE AU PLAISIR

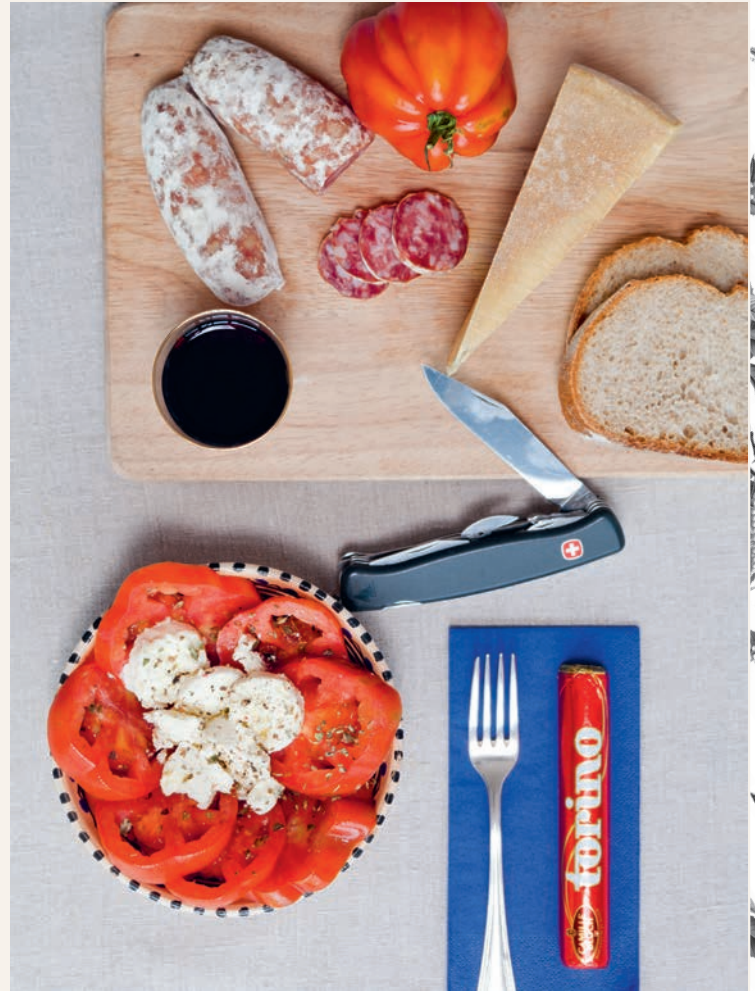
Son processus de fabrication a déjà été copié des milliers de fois dans le monde entier. Pourtant, l'emmental traditionnel, tel qu'il est confectionné de manière artisanale depuis des siècles, ne se trouve que dans l'Emmental. Par exemple, dans la fromagerie de Bernhard Meier à Trubschachen. Cet artisan élabore le fromage exclusivement à la main, selon des directives très précises. Il reçoit deux fois par jour du lait livré par des paysans des environs qui élèvent leurs vaches en stabulation libre et sur pâtures. Le fromager incorpore au lait sa propre culture de ferments lactiques ainsi que des bactéries d'acide propanoïque. Il caille le lait à 32 degrés avant de le trancher à l'aide

d'un large peigne et de le porter à 52 degrés. Après quelques jours, les immenses meules sont plongées dans un bain de saumure et entreposées dans la cave de fermentation à la température relativement élevée où elles trouvent les conditions idéales pour former les trous qui ont contribué à forger la renommée de l'emmental. Pendant l'affinage en cave humide, les meules sont régulièrement frottées à la main avec un tissu trempé dans de l'eau salée. «Le fromage doit mûrir pendant douze mois au minimum», explique Bernhard Meier, «afin que la croûte prenne cette patine de bronze et dégage ce parfum caractéristique, aux arômes de noisette et de beurre.» Silvia Schaub



LE PIQUE-NIQUE DE GIANFRANCO QUIESA

Salametti tessinois de la boucherie
du village de Melano
Morceau de fromage des alpages tessinois
Formaginni de la vallée di Muggio
Quelques tomates
Branche de chocolat
Une bouteille de vin San Vigilio
Petits verres
Couteau suisse
Gourde avec de l'eau



LE PETIT PLUS

Pourquoi ne pas rajouter une salade qui marie le cuit et le cru, histoire d'avoir un peu plus de légumes? Fenouil, concombre, carotte, poivron doux, le tout coupé en gros dés et sauté joyeusement avec un peu d'huile d'olive dans une poêle chaude. Assaisonnez de grains de coriandre, d'une pincée de carvi, d'un peu de sel et d'un tour de moulin à poivre, déglacez d'un trait de vinaigre et terminez avec une poignée d'herbes fraîches. Cette salade sera délicieuse tiède ou froide.

On peut la compléter avec une tomate crue ajoutée à la dernière minute.



Le vigneron de Rovio, au-dessus du lac de Lugano, est un homme discret. Son énergie, il préfère la consacrer au vin plutôt qu'à un futile verbiage. Malgré les travaux de la vigne et de la cave (vigneron-encaveur, il travaille ses 6ha avec sa femme, deux ouvriers et un apprenti viticulteur), Gianfranco Quiesa aime se promener dans la montagne tessinoise.

Sur la vigne comme en montagne, Gianfranco Quiesa privilégie les produits de proximité. «J'accorde plus d'importance à la traçabilité qu'au bio. Je trouve incohérent de manger du bio qui vient de très loin et qui laisse une

Vigneron
Rovio (TI)
Amoureux de
la montagne

lourde trace de bilan carbone. En plus, j'aime déguster les produits des artisans que je connais. Il y a comme un goût d'amitié dans ces produits-là...»

Dans son sac: des salametti de la boucherie du village de Melano et du fromage des alpages tessinois. Quand il fait très chaud, des formaginni de la vallée di Muggio avec des tomates pour préparer, sur le pouce, un caprese à sa façon. Quelques branches de chocolat pour la douceur et le tour est joué. Lorsqu'il marche il emporte toujours une bonne bouteille de San Vigilio, un assemblage Gamaret-Syrah dont il est très fier.

MANGER ET BOUGER,

C'EST GAGE DE
PLAISIR ET DE SANTÉ !

STIGMATISER LES ENFANTS EN SURCHARGE PONDÉRALE NE SERT À RIEN. PAR CONTRE, LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET UN BON MODE D'EMPLOI DES ALIMENTS PEUVENT AIDER À RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE.

Textes, France Massy



Aujourd'hui, 1 enfant sur 5 en Suisse est en surcharge pondérale et 5 à 8 % de la population enfantine sont atteints d'obésité. Des chiffres alarmants, car la vie devient vite trop lourde pour un gosse trop rond. Notre société sanctifie les personnes minces, élégantes, belles et montre du doigt les formes généreuses. Railleries, moqueries, remarques méchantes et insidieuses, nos petites boules d'amour en prennent plein la face. Aux problèmes d'images s'ajoutent les problèmes de santé. A part les aimer, que faire pour soutenir ces enfants ?

Entre obésité et surcharge pondérale, il y a un régime de différence. Les dernières études démontrent clairement qu'à long terme, les régimes n'ont que très peu de succès. Donc, si votre enfant a quelques rondeurs ou s'il vous paraît trop gros, ne le mettez pas à la diète, consultez votre pédiatre ou votre médecin de famille. Mieux encore, achetez-lui des baskets ! Car le lien entre le mouvement – exercice physique – et la santé est clairement établi.

Quatre points pour mieux comprendre et faire face à la surcharge pondérale des enfants :

1

POURQUOI CERTAINS ENFANTS SONT EN SURPOIDS ?

Parce que le rapport entre les quantités de calories absorbées et celles qui sont dépensées est biaisé. Nos enfants mangent plus gras, plus sucré et se dépensent moins. Une consommation accrue d'aliments à haute densité énergétique et de boissons sucrées se combine à une faible consommation de fruits et d'autres denrées riches en fibres. Les boissons sucrées sont très néfastes. Pour éliminer 0,5 litre de boisson sucrée, il faut marcher plus de deux heures. C'est pourquoi il faut boire de l'eau !

De plus, notre société a changé durant ces cinquante dernières années : transports motorisés, ordinateurs, appareils ménagers électriques (autrefois, les enfants aidaient au ménage et ne traînaient pas devant un écran)... Tous ces « progrès » ont engendré une diminution de l'activité physique.

En parlant d'obésité, il faut également tenir compte d'une origine génétique. Certaines familles ont tendance à grossir, d'autres pas du tout. Si les deux parents sont obèses, l'enfant a 80% de risque de devenir obèse à son tour. Si les deux parents ont un poids normal, le risque passe à 10%. Le terrain familial est donc important. Mais le mode de vie l'est encore plus.

2

NE PAS OUBLIER DE BOUGER

Dans nos sociétés occidentales, nous ne bougeons plus assez pour éliminer l'énergie apportée par la nourriture. Les enfants ne demandent qu'à sortir, mais souvent les parents hésitent car l'environnement urbain ne s'y prête pas. Aux adultes d'établir de nouvelles règles, de changer les petites habitudes, de privilégier l'escalier au lieu de l'ascenseur, d'aller faire les courses à pied, d'inscrire les petits au Pédibus, etc. Aux parents d'organiser des petites balades le week-end. Pas besoin d'activités sportives onéreuses, une simple marche dans la nature suffit. Même en ville, on peut bouger. De plus en plus de municipalités créent des espaces de vie réservés aux piétons, des pistes cyclables, etc. Profitons-en !

3

DÉVELOPPER LE GOÛT ET LA CONVIVIALITÉ

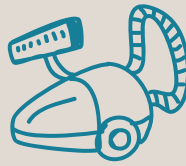
Le repas ne remplit pas seulement un rôle physiologique, manger est aussi une activité sociale, un moment d'échange, de convivialité et de partage. Si on prend le temps de manger, d'écouter son corps, on perçoit mieux le sentiment de satiété. On construit le plaisir de l'enfant en l'ouvrant à un univers gustatif et sensoriel plus large. Pour aider l'enfant à apprécier des mets sains comme les légumes, par exemple, l'apprentissage du goût est primordial. Si l'enfant refuse un nouvel aliment, il ne faut pas hésiter à récidiver. En présentant à plusieurs reprises un aliment à l'enfant, il apprendra à l'apprécier. La connaissance des aliments et le plaisir sont importants car ils garantissent une diversité alimentaire. Impliquer l'enfant dans la préparation des repas, en lui faisant peler un légume par exemple, le stimule à y goûter.

4

DES HABITUDES PRISES DÈS LA PETITE ENFANCE

Il est essentiel de veiller à faire prendre à l'enfant, dès le plus jeune âge, des habitudes alimentaires saines qui deviendront, pour lui, des évidences. Aucun aliment n'est proscrit. Il est préférable de limiter la quantité d'un met gras ou sucré plutôt que de le supprimer. Important aussi : le temps consacré aux repas. Si l'enfant mange trop rapidement, le sentiment de faim ne disparaîtra pas et alors, il risque de trop manger.

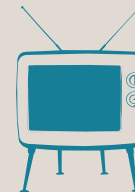
BOUGER PLUS



- Aller à l'école, au sport, au cours de musique, à pied, à vélo ou en trottinette. Et ça, par tous les temps!!!
- Utiliser les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- Demander à votre enfant de participer aux tâches ménagères. Ça n'a l'air de rien, mais ça fait brûler des calories.
- Faire du sport ou des balades en famille.
- Aménager la chambre d'enfants et l'appartement de manière à ce qu'ils incitent à l'exercice physique et aux jeux.

MOINS DE JEUX VIDÉO

- 1 heure par jour devant un écran suffit.
- Établir des règles claires et planifier les émissions à l'avance. C'est à vous de décider quand et combien de temps votre enfant passe devant un écran.
- Pas de télévision ou d'ordinateur dans la chambre.
- Pas de télévision ou de jeux vidéo durant les repas, ni de grignotages devant les écrans.
- Ne pas utiliser l'ordinateur ou la télévision comme récompense ou comme moyen de punition.



BIEN MANGER

- De l'eau comme boisson.
- Du plaisir, pas de régimes!
- 5 portions (poignées) de fruits et de légumes chaque jour.
- Un petit-déjeuner équilibré chaque matin et des collations saines selon les besoins.
- Ne pas le forcer à finir son assiette mais à goûter à tout.
- Servir à tout le monde de petites portions, dans une assiette à dessert, les légumes en premier.
- Éviter de mettre les plats sur la table.
- Soigner l'ambiance du repas.



DE L'EAU POUR NOS ENFANTS!

Propos recueillis par France Massy

L'eau est un élément indispensable à la vie. Peu coûteuse et sans calories, on peut la consommer sans modération. En Suisse, nous avons de la chance, l'eau du robinet est d'excellente qualité. Mais si les Suissesses et les Suisses sont nombreux à savoir que boire de l'eau, c'est bon pour la santé, les enfants et les adolescents sont encore légions à étancher leur soif avec des sodas, des jus de fruits ou des boissons énergétiques.



Laurence Margot, diététicienne diplômée HES et coordinatrice de la Fourchette verte Vaud, a répondu à nos questions.

LES ENFANTS BOIVENT-ILS SUFFISAMMENT D'EAU ?

Tous les enfants peuvent être encouragés à boire des boissons à base d'eau (eau du robinet, tisanes non sucrées) Quant à la quantité journalière, la Société suisse de nutrition recommande:

- 6 dl pour un enfant d'1 an
- 7 dl pour un enfant de 2-3 ans
- 8 dl pour un enfant de 4-6 ans
- 9 dl pour un enfant de 7-9 ans
- 1 litre pour un enfant de 10-12 ans

QUELS SONT LES RISQUES SI UN ENFANT NE S'HYDRATE PAS ASSEZ ?

L'eau est nécessaire au maintien de la température corporelle lors d'activité physique ou de température élevée (météo, fièvre); il convient de s'assurer que l'enfant a suffisamment à boire, sinon il risque une déshydratation et ses conséquences (d'abord soif et urines concentrées, puis baisse de la tension artérielle, puis la déshydratation peut même déboucher sur de la confusion et des convulsions).

POURQUOI LES ENFANTS PRÉFÈRENT-ILS LES BOISSONS SUCRÉES, ET POURQUOI CELLES-CI SONT À DÉCONSEILLER ?

L'humain est programmé pour aimer les aliments gras et sucrés. Le goût pour le sucré est le premier à se manifester pendant la gestation, le dernier souvent à être apprécié lors de la vieillesse.

Les boissons sucrées apportent de l'énergie (calories) mais leur effet sur la satiété est moins prononcé que la même quantité de calories sous forme solide. Ainsi les boissons sucrées sont consommées en plus de l'alimentation quotidienne.

L'eau est la meilleure boisson pour hydrater et n'a pas cet apport énergétique conséquent (25 morceaux de sucre par litre pour un soda par exemple).

LES JUS DE FRUITS SONT-ILS RECOMMANDÉS POUR LES ENFANTS ?

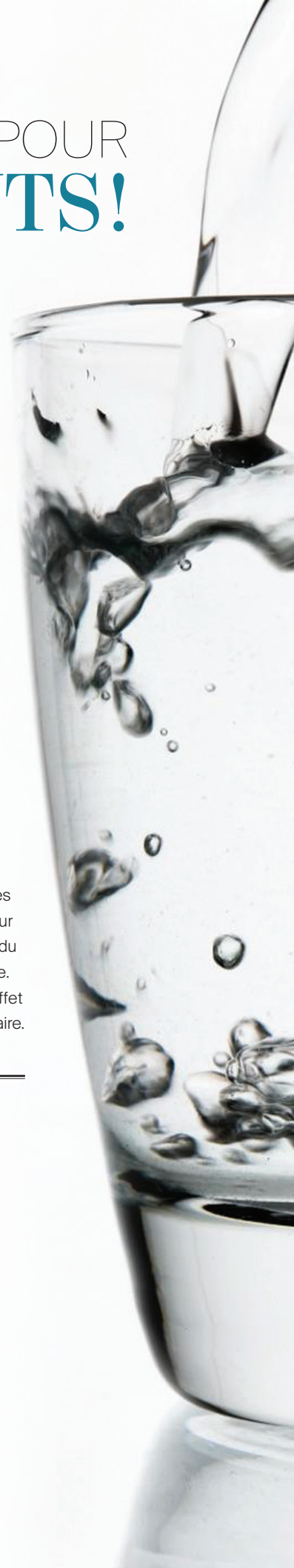
Les jus de fruits ou de légumes 100% naturels sont conseillés pour tout un chacun, ils remplacent les fruits ou les légumes à raison d'une portion par jour (2dl de jus de fruits ou légumes font une portion), toujours en raison de leur différence sur la satiété et également car ils n'apportent pas autant de fibres que les fruits ou légumes entiers.

QUE PENSEZ-VOUS DES BOISSONS LIGHT, ÉDULCORÉES À BASE D'ASPARTAME ?

Elles n'ont pas leur place dans l'alimentation des enfants, si des boissons sucrées sont mises à leur disposition, autant qu'elles soient sucrées avec du sucre et que leur consommation globale soit limitée. Les boissons édulcorées ne sont pas sans effet négatif, par leur acidité, elles attaquent l'émail dentaire.

Quelques astuces pour leur donner envie de boire de l'eau

- ↳ Lui offrir de l'eau sous forme variée, avec bulles, avec des feuilles de menthe, du jus d'orange ou de citron par exemple. En faisant des tisanes sans sucre ou du thé froid maison
- ↳ Lui proposer des boissons à base d'eau à la paille, dans un verre amusant, dans une jolie bouteille ou une gourde par exemple.
- ↳ Être convaincu qu'un enfant qui a réellement soif boira de l'eau.
- ↳ Lui donner l'exemple en tant qu'adulte et en buvant de l'eau.
- ↳ Réserver les boissons sucrées aux occasions spéciales, fêtes, sorties au restaurant, mais en ne les interdisant pas.



Une partie de

GÉNÉRATION M

MGB www.migros.ch jms-mltt/jimmar

Le meilleur des fermes suisses.



Faites-vous du bien,
ainsi qu'à la nature.
TerraSuisse vous permet
de savourer le goût naturel
des produits issus
de l'agriculture durable
tout en soutenant plus
de 10 000 fermes
IP-Suisse et tous
leurs habitants.



www.migros.ch/terrasuisse

MIGROS
M comme Meilleur.

ON RAMÈNE TOUS NOS FRAISES

L'ALIMENTARIUM INVITE LE PUBLIC À DÉCOUVRIR LES SECRETS DE SON POTAGER EXTRAORDINAIRE. REPORTAGE À L'ATELIER «FRAISES EN FOLIE».

Texte, Véronique Zbinden

Fleur de sureau ou agastache? Mélisse citron ou verveine odorante? Une douzaine de participants hument, goûtent, commentent les infusions d'herbes. L'apéritif a été précédé de la dégustation, à l'aveugle, des différentes variétés de fraises cultivées dans le potager magique de l'Alimentarium. Et sera suivi d'une charmante dînette mariant la même baie aux ingrédients les plus inattendus: poireau, vin rouge, risotto au romarin, gaspacho, berce confite, fleurs comestibles...

«Les ateliers du Jardin des délices se déroulent en deux temps, précise Pamela Crespo, conservatrice à l'Alimentarium. On commence par une visite du potager centrée sur le thème du jour, ici la fraise, dévoilée sous ses aspects historiques, botaniques, culturels et culturels; ensuite les visiteurs, encadrés par Emile le jardinier et Ivan le cuisinier, descendent en cuisine».

La visite guidée du jardin, créé la même année que le musée de l'alimentation, en 1985, est un pur bonheur. On y déniche d'abord les rappels de l'expo du moment consacrée à la nature-morte. Certaines toiles sont reproduites à même les plates-bandes; plus loin, les colorants naturels sont rangés par zone pour illustrer l'origine de certaines teintes: rouge comme la betterave, le cassis ou le raisin, vert comme l'ortie, le persil, l'épinard ou le cresson...

On se faufile sous les frondaisons luxuriantes d'un cerisier pour tomber en arrêt devant le parfum de l'agastache, hésitant entre anis et réglisse, devant les dahlias «qui se cuisinent comme les pommes de terre»,

pour parvenir à un joli parterre de fraises. Une dizaine de variétés sont bichonnées par Emile, les anciennes adossées aux contemporaines, les remontantes à celles qui ne donnent qu'une unique récolte.

Prétexte à évoquer l'histoire de ce délicieux petit fruit qui n'en est pas un: «Botaniquement parlant, la fraise est issue du réceptacle d'une fleur, avec des pépins qui poussent à sa surface», précise Ivan.

Quant à la fraise que nous connaissons aujourd'hui, elle a des origines exotiques. Jusqu'au XIV^e siècle, l'Europe ne la gobe qu'en version lilliputienne. Au XVII^e siècle, le bien nommé Charles Amédée Frézier ramène du Chili une variété blanche géante qui, mariée à des cousines américaines, donnera naissance à la fraise dite ananas, promise à une descendance multiple. On en recense aujourd'hui plus de sept cents variétés, dont l'exquise Mara des bois, les

désuètes Wädenswil et Madame Moutôt, qui connurent leur heure de gloire dans nos régions, avant que la sélection ne place la rentabilité au premier plan. Conseils d'Emile: cultiver la fraise en buttes et éliminer les stolons en période productive. A l'en croire, la fraise pourrait d'ailleurs se tenir aisément en pots chez soi, sur une terrasse protégée. Et en cuisine, qu'est-ce que ça donne? Allez donc débusquer les 360 molécules à l'origine de l'arôme des fraises. On goûte et on regoûte, mais un printemps drôlement mouillé a comme dilué les fameuses molécules. Mara ou Elsanta? Pas d'unanimité pour élire la reine du potager... Les coupelles et les verrines circulent encore, avec leurs saladines fleuries et leurs tartelettes poireau-fraise. Jusqu'à mettre tout le monde d'accord sur un point: c'est bien ainsi, nature, juste plongées dans un dôme de sucre qu'elles sont les meilleures. Quelque chose comme un goût d'enfance...

DES FRAISES, DES FRAISES ET DES TAGADAS

L'Alimentarium propose de nombreux ateliers et animations en marge de ses expositions. Dans le cadre de la Semaine du Goût, la fraise sera partout et sur tous les fronts.

Un marché aux plantons est organisé le **22 septembre**, où dénicher notamment d'anciennes variétés, peu productives mais riches en saveurs.

Mais auparavant, le dimanche **15 septembre**, trois ateliers différents lui seront aussi dédiés, s'adressant à tous les publics. Le Jardin des délices (lire ci-dessus) vous

entraîne du potager à la cuisine pour une matinée culturelle et gourmande.

L'après-midi, deux ateliers *Saveur et Savoir* se succéderont sur le même thème: le maître-queue de l'Alimentarium nourrit les sens et la curiosité des participants en les invitant à réaliser eux-mêmes une recette. Enfin, *Place à la famille* s'adresse aux adultes accompagnés d'enfants de cinq à douze ans et leur offre également l'occasion de concocter des petites merveilles à base de fraises.

www.alimentarium.ch

Des fraises

pour tous les goûts



Gariguetto

Précoce et goûteuse



Mara des bois

Issue d'un croisement avec une fraise des bois



Ananas

Robuste avec un léger goût d'ananas en finale



Charlotte

Moelleuse et intense



Reine de Bâle

Rare, aromatique et aigre-douce



Wädenswil

Tendre avec un goût de fraise des bois



Manille

Sucrée et fruitée



Capron

Parfum prononcé et goût musquée



Talisman

Ronde et tendre



Clery

Charnue et juteuse



FLEURS

DE GOÛT

DÉTAILS DES ÉVÈNEMENTS SUR WWW.GOÛT.CH + APP SMARTPHONE

VIVRE LES HERBES DE A À Z

DÉGUSTATION - VISITE

De A comme «Ananassalbei» (sauge ananas) jusqu'à Z «Zitronenthymian» (thym citron). Découvrez le monde des herbes depuis les champs jusqu'à la préparation.

Mercredi 18 septembre 14h-16h

- ↳ Hof Baldenwil
Baldenwil 2599 / 9112 Schachen b. Herisau
- ↳ 071 370 04 11 Δ www.hofbaldenwil.ch

1^{ER} MARCHÉ DU GOÛT DE LIESTAL

FÊTE AUTOUR D'UN PRODUIT

Lors du 1^{er} Marché du Goût de Liestal, vous pourrez déguster et acheter selon vos envies les produits de nombreux exposants et producteurs locaux. Dans l'atmosphère unique de la vieille ville de Liestal un magnifique choix de produit s'offre à vous. Pour le plaisir du palais.

Samedi 14 septembre, 9h-13h

- ↳ Baselbieter Genussmarkt
Rathausstrasse, Fischmarkt, Mühlegasse
4410 Liestal

LA FOLIE DES ABATS

RENCONTRE AUTOUR DU GOÛT

Nous vous proposons un apéritif d'abats, 20 spécialités que vous propose le cuisinier-chef Nicolas Cavaleri.

En Guete!

Vendredi 13 et mardi 17, 18h45

- ↳ Lehmann's Metzgerei
Restaurant "Entre nous"
Neufeldstrasse 32 / 3012 Bern
- ↳ 031 302 50 50

SEMAINES AFRICAINES

A TABLE

Savourez nos plats spéciaux assaisonnés d'épices exotiques provenant de contrées lointaines. Cette mémorable excursion vous présentera une facette inattendue de nos produits locaux en combinaison avec la cuisine africaine.

Jedi 12, samedi 14, mercredi 18, samedi 21

- ↳ Restaurant Fomaz
Tellsgasse 11 / 6460 Altdorf
- ↳ 041 870 08 07 Δ www.fomaz.ch

FÊTE DE LA LUTTE ET DU FROMAGE À NEUBRUNN

FÊTE AUTOUR D'UN PRODUIT

Profitez de ce haut vol culinaire et découvrez notre magnifique buffet de fromages avec plus de cent fromages de l'Oberland zurichois. Le tout, accompa-

gnés par les vins plusieurs fois médaillés de Nadine Saxer de Neftenbach. Tout tourne autour des jeux alpestres.

Samedi 7 septembre

- ↳ Gästehaus zum Tulpenbaum
Neubrunn 728 / 8488 Turbenthal
- ↳ 052 385 37 19 Δ www.tulpenbaum.ch

ATELIER POTAGER ECOTERRASSE

RENCONTRE AUTOUR DU GOÛT

Lo'13'to vous invite à visiter son potager urbain et vous initie aux secrets du jardinage et du compostage. Un atelier-repas à partir des trésors du jardin. Au dessert, discussion autour du livre de René Longet: «ALIMENTATION LES BONS CHOIX».

Dimanche 22, dès 10h

- ↳ Association LO'13' TO
Rue des Gares 17-19 / 1201 Genève
- ↳ 022 733 71 20 Δ www.lo13to.org

DU POTAGER À L'ASSIETTE

BOUGER-MANGER

La Cléf des champs est une association d'Agriculture Contractuelle de Proximité (ACP). Elle vous ouvre ses portes pour récolter et élaborer un repas avec les légumes du jardin potager et savourer ensemble le menu confectionné.

Mercredi 18 septembre, après-midi

- ↳ La Cléf des Champs
Le Borbet 21 / 2950 Courgenay
- ↳ 079 823 74 09 Δ www.clef-des-champs.ch

TRAIN DU GOÛT

BOUGER-MANGER

Voyage de Neuchâtel à La Presta Mines d'Asphaltes en train RVT historique, buffet apéritif à bord, puis buffet découverte des produits de Buffle de Travers suivi d'une visite des Mines et retour en train à Neuchâtel.

Départ Neuchâtel 11h. Retour Neuchâtel 17h45

Billet en vente sur www.cadeau-region.ch,

Dimanche 15 septembre, 11h-17h45 de Neuchâtel

- ↳ Goût et Région
2108 Couvet
- ↳ 032 864 90 64 Δ www.gout-region.ch

LA BALADE DU SAFRAN

BOUGER-MANGER

Nous nous baladerons dans les champs de safran et les prairies cultivées de Mund, nous visiterons le Musée du safran et dégusterons des spécialités au safran de Mund au restaurant. Le matin, nous dégusterons également des vins rares et des viandes séchées du Haut-Valais et, l'après-midi,

une pâtisserie surprise et un vin doux de la région.

Samedi 14 et dimanche 15 septembre, 9h40

- ↳ Balades plaisir avec Armin
Bobma 19 / 3903 Mund
- ↳ 076 525 38 49 Δ www.baladesplaisir.ch

À TABLE AVEC LES VILLAGEOIS: BRUNCH ET LIVRE

RENCONTRE AUTOUR DU GOÛT

Un grand brunch canadien auquel tous les habitants de Concise et Corcelles sont conviés. Chaque participant apportera sa spécialité. Ce jour-là sera l'occasion de présenter le projet du livre de recettes des habitants de Concise et Corcelles.

Lundi 16 septembre

- ↳ Villages de Conçise et Corcelles
Grande salle / 1426 Concise

L'EOC

EN PHASE AVEC SON TEMPS

L'hôpital multisite du Tessin propose à ses patients et ses collaborateurs et visiteurs un menu varié et équilibré basé sur les produits et les saveurs typiques de la région. Des Recettes traditionnelles revisitées selon les clés de la cuisine moderne, adaptées aux multiples régimes diététiques et à tant de coutumes alimentaires d'autres cultures.

Servi tous les jours, 11h-14h et 17h-19h

- ↳ Établissement hospitalier cantonal
hôpital multisite du Tessin
- ↳ 091 811 26 09 Δ www.eoc.ch

VILLES EN FÊTE

ST-GALL

Samedi 14 septembre, dès 17h, des effluves de bonheur gourmand vont envahir la vieille ville de St-Gall. Info sur: www.stgaller-genusstag.ch

SION

Dès le 12 septembre, la capitale valaisanne fête le goût! Info sur: www.siontourisme.ch

LAUSANNE

VILLE DU GOÛT 2012

remet le couvert en 2013 et vous propose des événements gourmands tout au long de l'été! Programme complet sur: www.lausanne.ch/gout

GENÈVE

Invite à sa table le terroir et le développement durable. Pour plus d'informations: www.ville-geneve.ch/semainedugout

HUGO REITZEL

CREATEUR DE SAVEURS

Verwöhnen Sie sich
mit einer herzhaften und originellen
Spezialitätenauswahl!





CONCOURS

DÉCOUPEZ CE COUPON ET

RENVOYEZ-LE REMPLI À:

Association suisse des AOP-IGP
 Concours Semaine du Goût
 Belpstrasse 26
 3007 Berne

Participez et gagnez

une corbeille remplie de délicieuses spécialités AOP-IGP
 2^{ème} au 5^{ème} prix un duo de ces spécialités.

La date limite est fixée au 31 octobre 2013



1. Quelle est la différence entre ces deux signes de qualité?



- Une AOP est élaborée dans sa région d'origine à l'aide de matières premières issues d'autres cantons suisses. Une IGP peut être issue de matières premières provenant des pays voisins.

Une AOP est entièrement élaborée dans sa région d'origine.

- Une IGP peut être affinée à partir de matières premières issues d'autre régions de Suisse.

Une AOP porte le nom de sa région d'origine, mais peut être fabriquée dans d'autres régions de Suisse. Une IGP peut être élaborée dans un pays voisin d'après la recette traditionnelle suisse.

-

2. Quelle est la région d'origine du Rheintaler Ribelmais AOP ?

- Berne
 Grisons
 Région de Saint-Gall

3. Quelle est la durée d'affinage d'une meule de Tête de Moine AOP ?

- Au moins 30 jours
 Au moins 50 jours
 Au moins 75 jours

- Je souhaite m'abonner gratuitement à la revue AOP-IGP «Tradition & Terroir» Allemand Français

Nom:

Prénom:

Adresse:

No postal, Lieu:

LES PRODUITS AOP ET IGP EN SUISSE

Situation en décembre 2011

REGISTRE DES AOP (Appellation d'origine protégée)

	date de publication		
1. L'Étivaz AOP	02. 03.00	12. Berner Alpkäse AOP,	
2. Rheintaler Ribel AOP	14. 08.00	Berner Hobelkäse AOP	02. 04.04
3. Tête de Moine AOP	08. 05. 01	13. Munder Safran AOP	02. 07.04
4. Gruyère AOP	12. 07. 01	14. Vacherin Fribourgeois AOP	28. 02.06
5. Eau-de-vie de poire AOP	21. 12. 01	15. Emmentaler AOP	06. 10.06
6. Sbrinz AOP	24. 04.02	16. Poire à Botzi AOP	05. 10.07
7. Formaggio d'alpe ticinese AOP	14. 02.02	17. Raclette du Valais AOP	26. 02.08
8. Abricotine AOP	06. 01.03	18. Werdenberger Sauerkäse AOP	
9. Vacherin Mont-d'Or AOP	16. 05.03	Liechtensteiner Sauerkäse AOP	
10. Cardon épineux genevois AOP	10. 10.03	Bloderkäse AOP	18. 02. 10
11. Pain de seigle valaisan AOP	27. 02.04	19. Damassine AOP	09. 03. 10

REGISTRE DES IGP (Indication géographique protégée)

	date de publication
20. Viande des Grisons IGP*	29. 09. 00
21. Saucisse d'Ajoie IGP	07. 11. 02
22. Viande séchée du Valais IGP	29. 01. 03
23. Saucisson neuchâtelois IGP	
Saucisse neuchâteloise IGP	06. 06. 03
24. Saucisson vaudois IGP	11. 10. 04
25. Saucisse aux choux vaudoise IGP	11. 10. 04
26. St. Galler Bratwurst IGP, St. Galler Kalbsbratwurst IGP, St. Galler OLMA-Bratwurst IGP	26. 08. 08
27. Longeole IGP	02. 04. 09
28. Glarner Kalberwurst IGP	25. 11. 11

*N'étant pas produit obligatoirement avec de la viande suisse, la Viande des Grisons IGP ne peut pas utiliser le logo avec la croix suisse.



BLANCPAIN, « HORLOGER DES CHEFS ET CHEF DES HORLOGERS »,
COMPTE PLUS DE *100 étoiles* MICHELIN PARMIS SES AMIS !



Chronométrier officiel de concours renommés de cuisine et chroniqueur des meilleures tables dans le monde avec son magazine institutionnel *Lettres du Brassus*, Blancpain a séduit ces dernières années un nombre croissant de poignets dans le monde de la gastronomie et totalise plus de 100 étoiles Michelin parmi ses amis. Passion, minutie du travail fait main et authenticité sont autant de valeurs communes à la Haute Horlogerie et à la Haute Gastronomie. En effet, ces métiers ne donnent leur pleine mesure que moyennant la plus extrême rigueur : précision de chaque geste, de chaque préparation. La qualité d'un garde-temps Blancpain ou d'un plat gastronomique dépendent tous deux d'ajustements précis entre tradition et créativité.

« Art horloger et Art de l'accueil, une même tradition d'excellence ». Cet adage illustre le savoir-faire et l'émotion de la philosophie de Blancpain. L'hospitalité dans les boutiques Blancpain est digne des meilleurs établissements. L'atmosphère est empreinte d'une convivialité naturelle, d'une découverte de produits du terroir « Swiss Made », de concert avec un savoir-faire horloger ancestral comme le témoigne le premier lounge bar de la marque dévoilé à Shanghai au sein de la plus grande boutique Blancpain au monde.



DEPUIS PLUS DE *275 ans*

UNE TRADITION EN MOUVEMENT

Fondée en 1735 par Jehan-Jacques Blancpain, la marque horlogère éponyme est la plus ancienne au monde. Aujourd'hui, Blancpain s'engage à long terme en faveur du renouvellement de l'horlogerie mécanique et assure la transmission d'un exceptionnel savoir-faire d'une génération à la suivante par de constants investissements dans les ressources humaines, les moyens de production et la recherche. Cette approche, qui fait sa force, est l'expression d'une vision à long terme, volontairement à contre-courant de certaines tendances à rechercher le profit immédiat.

De la création des composants jusqu'au design de la montre, Blancpain se distingue par sa capacité à développer des montres d'exception. Au cours des huit dernières années, la Manufacture a développé pas moins de 29 nouveaux calibres. A travers ses différentes collections, Blancpain garde son héritage de précision et d'élégance, mais fait également preuve d'un esprit d'innovation et parfois de provocation.



LA CHARTE

POURQUOI UNE SEMAINE DU GOÛT?

On prend de moins en moins de temps pour manger, les produits se standardisent toujours davantage, les jeunes et les enfants ne connaissent souvent plus le goût de nos produits traditionnels. Le goût mérite donc de

retrouver sa place et la semaine qui lui est dédiée veut encourager les événements qui valorisent le plaisir de manger avec des produits de qualité, la convivialité autour de la table, les productions artisanales.

BUTS ET ÉTHIQUE DE LA SEMAINE DU GOÛT

La Semaine du Goût s'inscrit dans une démarche de développement durable et de sauvegarde du patrimoine culinaire. Les événements qui en font partie reflètent la richesse du goût et de tout ce qui touche à une alimentation basée sur le respect de produits

où l'homme et le terroir ont encore toute leur importance. Ils nous donnent envie de nous réunir pour nous nourrir, nous font prendre conscience que manger est un temps pour nous ressourcer et nous faire plaisir.



La Semaine du Goût veut:

- Valoriser la diversité des goûts et des cultures alimentaires.
 - Favoriser les échanges entre les métiers de la bouche.
 - Sensibiliser les jeunes générations au plaisir du goût.
 - Rendre les consommateurs attentifs à la qualité et à la saisonnalité des produits.
 - Mettre en valeur le savoir-faire artisanal.
 - Promouvoir la santé par une nourriture variée et équilibrée.
 - Favoriser la découverte de produits de qualité.
 - Préserver la tradition et encourager l'innovation culinaire.
- Elle s'adresse aux enfants, aux jeunes, aux familles, aux enseignants, à tous ceux qui aiment manger, qui veulent découvrir des produits de qualité, prendre le temps de savourer et déguster et qui se préoccupent aussi bien de leur environnement que de leur santé.

Chaque organisateur d'évènement s'engage à:

- Créer un évènement spécifique pour valoriser un produit, une recette, un savoir-faire, ou la convivialité autour de la table.
- Travailler avec des produits de qualité.
- S'impliquer pour donner un aspect pédagogique à son évènement.

Le design inspiré du mouvement.



En quête de la quintessence du mouvement, nous nous sommes inspirés de la nature, de sa force et de son énergie. Nous avons ainsi quitté les sentiers battus et cultivé la différence, comme nous le faisons depuis des décennies. Résultat, la nouvelle Mazda6, une voiture dont le mouvement renouvelle les formes en les sculptant dans le métal. Les technologies SKYACTIV vous permettent de ressentir intimement cette harmonie de puissance et d'élégance et vous procurent des sensations de conduite totalement inédites. L'exceptionnelle sobriété de son puissant moteur de 150 ch achèvera de vous convaincre. Il se contente de 3,9 litres au 100 km pour seulement 104 g/km d'émissions de CO₂. La Mazda6 redéfinit à sa façon le design, l'efficacité et la performance. Enthousiasmant !

SCHWEIZER
ILLUSTRÉE

Voiture
suisse
de
l'année

NOUVELLE MAZDA6. AU-DELÀ DES CONVENTIONS.

Mazda6 SKYACTIV-D 2.2 Sedan : catégorie de rendement énergétique A, consommation mixte 3,9 l/100 km, émissions CO₂ 104 g/km; Sport Wagon: catégorie de rendement énergétique A, consommation mixte 4,4 l/100 km, émissions CO₂ 116 g/km. Moyenne de toutes les voitures neuves vendues 153 g CO₂/km.

www.mazda6.ch



CAVE CIDIS
Depuis 1933
www.cidis.ch

**DURANT LA SEMAINE DU GÔT
PROFITEZ DE NOS ACTIONS**



DANS NOS PAVILLONS DE VENTE
TOLOCHENAZ • Ch. du Saux 5 • 021 804 54 90
NYON • Route du Stand 37 • 022 363 88 00

SuisseMobile  

pour la marche, le vélo, le VTT,
les rollers et le canoë



Gratuit

Imprimer gratuitement des cartes

plus: www.suissemobile.ch

Suisse. 
tout naturellement.

La Suisse, à découvrir sous toutes les coutumes.

MySwitzerland.com

Lancez le drapeau pour gagner:
MySwitzerland.com/ete



Stansstadion, Région de Lucerne et du Lac des Quatre-Cantons

VITISWISS



vinatura®

Ecologique et contrôlé
Naturnah und kontrolliert
Ecologico e controllato

www.vinatura.ch

Fourchette verte



Le label de l'alimentation équilibrée



Fourchette verte est soutenue par Promotion Santé Suisse et les cantons

www.fourchetteverte.ch

LES PARCS SUISSES A DEUX PAS DE CHEZ VOUS



Les parcs les plus proches de chez vous: www.parc-suisse.ch
Campagne d'information de l'Office fédéral de l'environnement OFEV



Offres de formation

Ecole d'Ingénieurs de Changins – 1260 Nyon

HES-SO	Ecole supérieure	Ecole du vin
--------	------------------	--------------

Bachelor of Science HES-SO en Œnologie
(6 semestres plein-temps)

- Points forts : Economie et management, Viticulture, Œnologie

Master HES-SO in Life Sciences,
orientation Viticulture et Œnologie
(3 semestres plein-temps ou
5 semestres en emploi)

- Points forts : Viticulture-œnologie-
gestion d'entreprise, Modules
entrepreneuriaux, Approfondissement
en Sciences de la vie

**Ecole Supérieure (ES) de Technicien / ne
viti-vinicole**

- La formation idéale pour devenir
viticulteur encaveur

Ecole du Vin

- Formation modulaire destinée aux
amateurs et professionnels du vin et
de la table

www.eichangins.ch
office@eichangins.ch
022 363 40 50



Moser Graphic Design | www.mosersch.ch

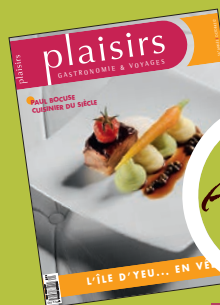


Eine Lehre beim Bäcker/Confiseur
Bäcker/in-Konditor/in-Confiseur/in
Detailhandelsfachfrau/-mann
www.forme-deine-zukunft.ch

Une formation dans la boulangerie/confiserie
Boulangère-pâtissière-confiseuse/
Boulangier-pâtissier-confiseur
Gestionnaire du commerce de détail
www.forme-ton-avenir.ch



Un apprendistato dal panettiere-confettiere
Panettiere/a – pasticciere/a – confettiere/a
Impiegato/a del commercio al dettaglio
www.progetta-il-tuo-futuro.ch



Abonnez-vous!

la suisse
gourmande
2013



Guide des meilleurs
tables du pays
FAVRE

**Partenaire
de
La Semaine
du Goût**

*La seule revue suisse romande
de gastronomie fondée en 1956*

plaisirs
GASTRONOMIE & VOYAGES

Fondé en 1956

Le magazine épicurien
de toute la palette des saveurs
à humer...

le temps d'une lecture... !

**Abonnement: Fr. 80.–
pour un an, 6 numéros
avec le Guide La Suisse Gourmande**
(disponible également en librairie au prix de Fr. 35.–)

www.plaisirmagazine.ch

Editions La Colombe Gourmande
Chemin de la Plage 12 • 2072 Saint-Blaise • Tél. 032 841 72 50

**Offre découverte
12 numéros
pour CHF 30.-**

Abonnez-vous sur terrenature.ch
ou par tél. au 0842 800 288



unikat



Suisse. Naturellement.



«Quand aura lieu la
journée de la pomme?»



«Le 20 septembre 2013!»

www.swissfruit.ch

Find us on Facebook: [swissfruit](https://www.facebook.com/swissfruit)

Profitez de la vie sur plus de
60 000 kilomètres de sentiers
pédestres en Suisse!

randonner.ch
Suisse Rando



uniterre

Nous sommes tous concernés
par notre alimentation.
Consommateurs, paysans, artisans:
engageons-nous **ENSEMBLE** pour
notre souveraineté alimentaire

pour une agriculture AUTREMENT

NOS PARTENAIRES:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'économie DFE
Office fédéral de l'agriculture OFAG

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
Papier issu de sources responsables
Carta de fonti gestite in maniera responsabile
FSC® C021036

AVEC LE SOUTIEN DES CANTONS DE:



Kanton Bern
Canton de Berne



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX



REPUBLIQUE ET CANTON DU JURA



Kanton St.Gallen
Landw. Zentrum SG



REPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL



Repubblica e Cantone
Ticino



IMPRESSUM

Editeur

Association pour
la Promotion du Goût
Avenue Dapples 21/CP 177
1000 Lausanne 6
Tél. 021 601 58 03
www.gout.ch
contact@gout.ch
presse@gout.ch
sponsoring@gout.ch
Responsable d'édition
Catherine David

Rédaction

Coordinatrice de rédaction
France Massy
Journalistes
Jost Auf der Maur
Sophie Dorsaz
Manuel Fischer
Anita Geurst
Stefan Keller
Manuella Magnin
France Massy
Patrick Morier-Genoud
Silvia Schaub
Michel Schlup
Véronique Zbinden
Graphisme
Anouk Andenmatten
Marika Zisyadis
Traductions
allemand-français
Jean-Pierre Ammon
français/allemand-italien
Monica Fiorini
français-allemand
Christina Miller

Tirage

120'000 ex.
Impression
IRL plus SA
Chemin du Closel 5
CH-1020 Renens

Jeter des aliments. C'est idiot.

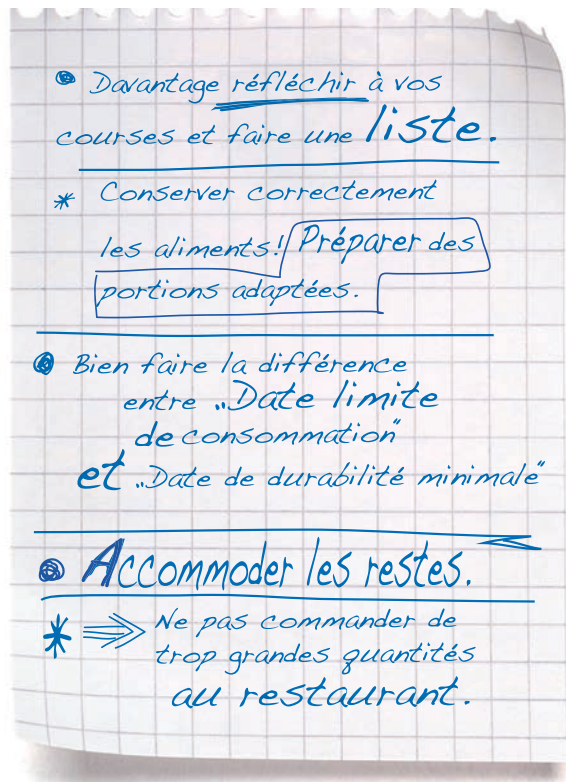


D'après les estimations de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et agriculture (FAO), en Europe, le tiers des aliments produits pour la consommation humaine est perdu ou gaspillé. Au vu des quelque 870 millions de personnes souffrant de la faim dans le monde et de la raréfaction des ressources naturelles, ce gaspillage ne saurait être accepté.

Une exposition itinérante de la Confédération présentée pour la première fois à Berne à l'occasion de la Journée mondiale de l'alimentation 2012 et se déplaçant aux quatre coins de la Suisse sous le titre «Jeter des aliments. C'est idiot» explique comment et pourquoi se produisent les déchets alimentaires et ce que vous pouvez faire pour remédier à ce problème.

Ce que vous pouvez faire :

Date de durabilité minimale : Les aliments comportant une date de durabilité minimale (« à consommer de préférence avant fin ») peuvent être conservés longtemps et consommés même après l'arrivée à échéance de cette date.



Date limite de consommation : Les denrées comportant une date limite de consommation (« à consommer jusqu'au ») doivent être entreposées dans le frigidaire. Toutefois, si leur odeur et leur aspect ont été contrôlés et semblent normaux, elles peuvent encore être consommées. En cas de doute, il faut cependant renoncer à les consommer.

2'010.27 CHF par ménage (quatre personnes) finissent chaque année dans la poubelle. Faire un peu attention vaut la peine: en jetant moins on dispose de plus d'argent à la fin du mois.

La Confédération agit aussi :

La Confédération souhaite contribuer à la réduction des déchets alimentaires en Suisse. Dans ce but, les offices fédéraux de l'agriculture, de l'environnement, de la santé publique, l'Office vétérinaire fédéral et la Direction du développement et de la coopération ont créé un groupe de travail. L'objectif visé est d'approfondir les connaissances sur la situation en matière de gaspillage alimentaire en Suisse, de sensibiliser le public à ce thème et de trouver des solutions concrètes dans les domaines de la réduction des déchets et de l'amélioration de leur valorisation, en concertation avec les acteurs du système alimentaire.

taire en Suisse, de sensibiliser le public à ce thème et de trouver des solutions concrètes dans les domaines de la réduction des déchets et de l'amélioration de leur valorisation, en concertation avec les acteurs du système alimentaire.



Des racines un savoir-faire du caractère

Choisir une spécialité AOP ou IGP, c'est surtout se faire plaisir. Mais c'est aussi valoriser un savoir-faire traditionnel et une agriculture durable. Les produits AOP et IGP suisses appartiennent à la richesse de notre patrimoine culinaire et culturel.

Suisse. Naturellement.



Appellation d'origine protégée / Indication géographique protégée

www.aop-igp.ch



www.facebook.com/aopigp