

# LA SETTIMANA DEL GUSTO

patrocinio  
Slow Food  
**2013**  
Per maggiori  
informazioni:  
gout.ch  
genusswoche.ch  
settimanadelgusto.ch

## VRENI GIGER

Allo Jägerhof di San Gallo  
la nostra Madrina 2013  
celebra la cucina bio

## PIC-NIC

Persone qualunque,  
grandi cuochi o famiglie:  
cosa c'è nei loro zaini?

## AOP-IGP

dei prodotti, delle storie e  
delle persone da scoprire  
lungo le vie storiche

# ViaStoria

Rete del Gusto 2013

**IN OMAGGIO!**  
Un ingresso al  
Comptoir Suisse  
Losanna

⊕ PROGRAMMA DEGLI EVENTI  
all'interno



*Blancpain e la Settimana del Gusto:  
autenticità, passione ed emozione*

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](http://www.blancpain.com)

# SOMMARIO



## INTRODUZIONE

Preambolo	3
<b>Gli itinerari culturali</b>	4
ViaStoria, Rete del Gusto 2013 e filo rosso della Rivista	
<b>AOP-IGP, Slow Food, Pays romand - Pays gourmand</b>	6
marchi di qualità	

## VIASTORIA

<b>ViaJacobi</b> , la via degli angeli	10
<b>ViaSbrinz</b> , la via dei «saümer»	26
<b>ViaCook</b> , la via dei pionieri	32
<b>ViaJura</b> , la via dei secoli	44
<b>ViaValtellina</b> , la via dell'ebbrezza	52
<b>ViaFrancigena</b> , la via dei Franchi	60
<b>ViaSalina</b> , la via dell'oro bianco	68
<b>ViaGottardo</b> , la via del diavolo	72

## RITRATTI

<b>Vreni Giger</b> 13	
Madrina della Settimana del Gusto 2013 ambasciatrice della cucina bio	
<b>Pierrot Ayer</b> e 7 altre personalità viste attraverso i loro pic-nic	17
	...

## INTERVISTA

<b>Alain Berset</b>	42
Ministro della sanità e della cultura	

## INCHIESTA

<b>Barometro del mercato dei vini svizzeri</b>	38
<b>La storia dei pic-nic</b>	51
<b>Lo spreco alimentare</b> in Svizzera e nel mondo	56
<b>Muoversi fa bene alla salute</b> Consigli pratici per affrontare il problema dei bambini sovrappeso.	76

## REPORTAGE

<b>La Scuola alberghiera di Losanna</b> punta allo sviluppo sostenibile	19
<b>Comptoir suisse</b> : va in scena lo zucchero	24
<b>Lo Sbrinz</b> dell'alpeggio di Bleiki	30
<b>Il Vallese</b> , destinazione gastronomica Leuk festeggia la fine della Settimana del Gusto	36
<b>I parchi svizzeri</b> scigno della biodiversità	48
<b>Il nord vodese</b> incontro con alcuni artigiani del gusto	64
<b>Tutti pazzi per le fragole</b>	81

## NEWS

<b>Il Fior fiore del gusto e Città in festa</b>	84
<b>La Carta</b> della Settimana del Gusto	90

## COPERTINA

Foto, Nelly Rodriguez  
Alpeggio di Suchaud (VD), da Noémie Deppierraz  
Fattoria dell'alpeggio del 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

# OMAGGIO

*alla comunità che ci nutre*



Abbiamo perso l'abitudine di toccare gli alimenti. Plastificato, imballato, pre-tagliato, venduto in vaschette, il cibo si è industrializzato. Al punto che i nostri bambini non sanno più neppure da dove viene: bastoncini di pesce senza testa?! Latte in tetrapak senza mucca?!

La tristezza del cibo senz'anima ci fa perdere di vista il senso della vita. Tra i progetti più folli di questa industria ingorda c'è quello di rendere dipendenti gli uomini e le donne al punto che non sappiano più cucinare. Ci vogliono consumatori. Punto e basta.

La Settimana del Gusto è nata dal bisogno di rimettere in discussione questa situazione. È nata anche da questa sfida. E se riprendessimo in mano il nostro rapporto con il cibo? E se affermassimo innanzitutto il nostro piacere di riunirci e di mangiare insieme?

È venuto il momento di ritrovare il contatto con le persone che ci nutrono. Agricoltori, macellai, pescatori, vignaioli, cuochi, tutti quei produttori che formano la comunità del cibo. Insieme a noi mangiatori formano una rete del gusto che si rifiuta di perdere la memoria del nostro patrimonio culinario.

La Settimana del Gusto, arrivata alla sua 13ª edizione, si è ormai affermata come un polo di resistenza in tutto il paese. Che Slow Food Svizzera si sia associata a questa manifestazione nazionale non è un caso. Ma su questa piattaforma si incontrano anche altre associazioni e organizzazioni che cercano attivamente di far rivivere un territorio del «mangiar bene».

Prendendoci il tempo di fare questo viaggio attraverso il nostro paese insieme a Via Storia (che quest'anno è la nostra Rete del Gusto), incontrando produttori e coltivatori, umanizziamo la nostra vita. Prendendo per mano i nostri bambini per vivere insieme un'esperienza di piacere culinario in tutta semplicità aiutiamo a costruire un mondo «buono, pulito e giusto».

Catherine David  
coordinatrice

della Settimana svizzera del Gusto

Josef Zisyadis  
presidente

della Settimana svizzera del Gusto



# PELLEGRINI DEL GUSTO

Testo, France Massy

Quest'anno dal 12 al 22 settembre 2013 la Settimana del Gusto indossa buone scarpe e si mette in viaggio lungo gli itinerari culturali della Svizzera (ViaStoria). Le strade storiche prendono dunque il posto dell'abituale «Città del Gusto» trasformandosi in una vera e propria «Rete del Gusto». «Attraverso gli itinerari culturali e storici della Svizzera, tutte le Città del Gusto degli ultimi dieci anni e tutti i 600 comuni attraversati saranno chiamati a festeggiare insieme in tutto il paese», dice Josef Zisyadis, presidente della Settimana del Gusto. Da parte sua, Hanspeter Schneider, direttore di ViaStoria è entusiasta di questo partenariato. «Qualità, tradizione, Swissness, ViaStoria si riconosce pienamente nei valori della Settimana del Gusto. Ogni via, e i produttori che vivono nelle regioni che attraversa, racconta una parte della storia svizzera.»

- ◆ VIA JACOBI  
La via degli angeli  
p. 10
- ◆ VIA Sbrinz  
La via dei «Saümer»  
p. 26
- ◆ VIA COOK  
La via dei pionieri  
p. 32
- ◆ VIA JURA  
La via dei secoli  
p. 44
- ◆ VIA VALTELINA  
La via dell'ebbrezza  
p. 52
- ◆ VIA FRANCIGENA  
La via dei Franchi  
p. 58
- ◆ VIA SALINA  
La via dell'oro bianco  
p. 66
- ◆ VIA GOTTARDO  
La via del diavolo  
p. 70

## 8 VIE STORICHE, FILO ROSSO DELLA RIVISTA

La rete degli «Itinerari culturali della Svizzera» comprende una serie di vie storiche il cui percorso è stato ricostruito su una base scientifica. Per ogni itinerario il sito [www.kulturwege-schweiz.ch/it](http://www.kulturwege-schweiz.ch/it) propone una lista di tappe dettagliate e alcune offerte forfettarie in cui si mescolano suggerimenti culturali, culinari e turistici. Una proposta originale del turismo verde che ha ottenuto diversi premi tra cui quello per una «Realizzazione turistica sostenibile esemplare» assegnato dalla Convenzione delle Alpi nel quadro del suo concorso del 2007 «Progetto turistico innovativo e sostenibile».

Se il tema «Muoversi-mangiare» - perfettamente illustrato dal sodalizio con ViaStoria - è centrale per la Settimana del Gusto, è perché da anni questa manifestazione mette in primo piano lo stretto legame tra piacere, cultura, salute e cibo.

Per la rivista abbiamo selezionato otto vie storiche: scoprirete le ricchezze culturali di queste antiche vie, i paesaggi eccezionali che attraversano, i prodotti autentici che costellano il loro percorso. Senza dimenticare gli artigiani del gusto, tutti quegli uomini e quelle donne che danno a queste strade un sapore particolare. Come Vreni Giger, madrina di questa 13ª edizione e proprietaria dello Jaegerhof di San Gallo. La famosa cuoca (17 punti GaultMillau) ha voluto fare del suo ristorante un'ambasciata della cucina biologica e di prossimità.

La Settimana del Gusto 2013 ha anche deciso di mettere il naso in una serie di zaini per vedere come preparano i loro pic-nic le persone più diverse. Questa edizione si occupa infine del problema dello spreco alimentare, dei bambini in sovrappeso, dell'indispensabile risorsa acqua e delle difficoltà dei vini svizzeri nonostante la loro indiscussa qualità.

La Settimana del Gusto si apre con il tradizionale Galà dei vini svizzeri a Berna e termina quest'anno sulla ViaCook. La grande festa finale si terrà a Leuk. Ma prima, in tutta la Svizzera, più di 1500 eventi faranno la gioia di tutti i buongustai. Guardate bene che cosa accade nei pressi di casa vostra!

### IL QUID DI VIASTORIA

Il Centro per la storia del traffico, ViaStoria, si dedica da più di 25 anni allo studio, il ripristino e l'uso appropriato delle vie di comunicazione storiche della Svizzera. Su mandato della Confederazione e in collaborazione con l'Università di Berna ha redatto, tra il 1984 e il 2003, l'Inventario delle vie di comunicazione storiche della Svizzera (IVS).

Ricerca, assistenza e informazione: questi sono i tre principali campi di attività di ViaStoria. Oltre al programma turistico «Itinerari culturali della Svizzera» e al progetto di ricerca e di pubblicazione «Storia del traffico in Svizzera», le sue competenze specifiche permettono a ViaStoria di proporre un'offerta di consulenza molto estesa per la messa in opera dell'IVS e il ripristino delle vie di comunicazione storiche.

## AOP-IGP

### DUE MARCHI DI SAVOIR-FAIRE E QUALITÀ

France Massy

Nelle pagine della rivista troverete i prodotti che esibiscono questi marchi



Fondata il 24 febbraio 1999 a Berna con la denominazione AOC-IGP, l'associazione svizzera che promuove i prodotti che hanno specifici legami con la loro zona d'origine geografica e una forte identità ha da poco sostituito la C di «Appellation d'Origine Contrôlée» (Denominazioni d'origine controllata) con la P di «Appellation d'Origine Protégée» (Denominazioni d'origine protetta).

Un piccolo adeguamento al mercato europeo che non implica alcun cambiamento dei suoi obiettivi e delle sue azioni.

L'associazione svizzera delle AOP-IGP seleziona derrate alimentari di qualità radicate in un determinato territorio. Territorio che non si definisce solo in senso geografico, pedologico, climatico e tecnico, ma anche e soprattutto in relazione all'elemento umano che, giorno dopo giorno, dà forma all'identità culturale di una regione.

Mentre nel caso del marchio AOP tutte le tappe di elaborazione della specialità interessata – dalla produzione

della materia prima alla trasformazione del prodotto finito – devono aver luogo nella zona d'origine, solo una fase della produzione deve essere effettuata nella regione di provenienza quando si tratta di specialità IGP.

Entrambe sono ugualmente protette dalla legge svizzera.

### Oggi sono 28 i prodotti svizzeri registrati nel registro federale delle AOP/IGP.

Il sito [www.aop-igp.ch](http://www.aop-igp.ch) permette di scoprirli e fare conoscenza con i diversi produttori che possono fregiarsi di questi due marchi di qualità.

Le specialità a marchio AOP-IGP sono importanti per i produttori perché valorizzano il loro savoir-faire, ma lo sono ancora di più per i consumatori che in questo modo sanno che cosa mettono nei loro piatti. Sinonimo di autenticità, garanzia di tracciabilità, le AOP-IGP sono anche – e soprattutto – vettori di cultura e di piacere.

## SLOW FOOD

### IL GUSTO DELLA LENTEZZA

Silvia Schaub

Nelle pagine della rivista troverete i prodotti che esibiscono questi marchi



L'emblema di Slow food, la chiocciola, non è solo il simbolo della sua lotta contro l'uniformità culinaria della cultura del fast-food. Questa immagine richiama anche l'attenzione sui principi su cui si fonda l'associazione che ha le sue radici a Bra, in Piemonte: il gusto ha bisogno di tempo e di tranquillità. Dal 1989, l'anno della sua fondazione ad opera di Carlo Petrini, Slow Food cerca di diffondere la cultura del mangiare, del piacere di prendersi il tempo necessario per gustare il cibo e del rispetto per i prodotti alimentari. «Buono, pulito e giusto» questo è il suo motto. Viene dato un grande valore ai prodotti regionali, fatti in maniera artigianale e strettamente legati alla cultura locale. Oltre al lavoro di diffusione e informazione, Slow Food cerca infatti anche di contribuire alla conservazione della tradizione culinaria e della sua varietà di sapori promuovendo piccoli produttori che utilizzano metodi sostenibili e cercando di creare canali di vendita che permettano di commercializzare i prodotti a un prezzo equo. Attraverso i Presidi vengono sostenute specialità particolari che rischiano di sparire al fine di proteggere regioni ed ecosistemi unici e fare in modo che tecniche tradizionali o piante e animali autoctoni non vadano perduti. Oggi in tutto il mondo esistono circa 300 Presidi, 20 dei quali in

Svizzera – dallo Ziger d'alpeggio al pane di segale vallesano passando per il Brenzerkirsch e la Farina bõna.

In Svizzera Slow Food è attiva dal 1993 e ha superato ormai i 3000 soci, organizzati in 17 Convivia, le sedi locali. I Convivia organizzano incontri con produttori locali o iniziative gastronomiche per i soci.

### I principi di Slow Food:

- ↘ Slow Food rispetta le stagioni, evita i prodotti pronti, i conservanti, i cibi surgelati, il microonde e l'agricoltura globalizzata.
- ↘ Slow Food rispetta le tradizioni.
- ↘ Slow Food rispetta il sapore degli alimenti.
- ↘ Slow Food rispetta l'ambiente, la natura e il paesaggio. Chi accetta i principi di Slow Food è pronto a pagare il giusto prezzo per la qualità.
- ↘ Slow Food rispetta la salute.
- ↘ Slow Food è attenta alla convivialità.



# Per amore della natura.

In qualità di azienda pioniera del bio in terra elvetica, Coop fa palpitare sempre più forte il cuore verde della Svizzera, con la bellezza di oltre 1600 prodotti bio in più di 800 punti vendita. Dal 1993 Coop Naturaplan punta con rinnovata fiducia sulla gemma Bio Suisse, tanto da essere ormai divenuta sinonimo per eccellenza di un bio senza compromessi! Per chi ama la natura e la genuina bontà dei suoi frutti, giorno dopo giorno. Venite a festeggiare insieme a noi i 20 anni di Naturaplan!

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

20  
ANNI

naturaplan



coop

Per me e per te.

# 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

## AMANTI DELLA BUONA TAVOLA

France Massy

Nelle pagine della rivista troverete i prodotti che esibiscono questi marchi



**Fondata nel 2005**, la federazione «Pays romand-Pays gourmand» raggruppa i marchi dei prodotti del territorio di sei cantoni romandi e del Giura bernese.

Elemento federatore di questi marchi regionali, consente agli edonisti – che mettono in primo piano il gusto, la qualità e la prossimità – di identificare chiaramente tutti i prodotti tipici romandi.

Sotto la denominazione «Pays romand-Pays gourmand», troverete moltissime specialità che appartengono al nostro patrimonio culinario e alla nostra cultura. Formaggi e prodotti a base di carne, delizie del fornaio e del pasticciere, ma anche frutta, marmellate e verdure. E poi vini e grappe, naturalmente, oltre a bevande analcoliche, succhi di frutta e sciroppi... L'elenco è lungo e per stuzzicare le vostre papille non si può che consigliarvi di visitare il sito [www.paysgourmand.ch](http://www.paysgourmand.ch).

Questo sito web è una vera e propria vetrina di tutto ciò che si fa di buono in queste regioni. Con un semplice clic potete selezionare un prodotto e identificare il produttore. Molto utile è anche la selezione di punti vendita, la scelta di panieri per fare un regalo a un buongustaio o la lista delle manifestazioni in programma.

«Pays romand Pays gourmand», non è un marchio, ma una firma comune. L'identificazione del prodotto avviene unicamente tramite il marchio regionale e in base ai requisiti, i controlli e la certificazione richiesti a quel livello.

La comunicazione comune interregionale è pensata come sostegno alla vendita dei prodotti, che agisce dunque su due piani, quello regionale e quello interregionale, in maniera complementare.

Per alcune persone è importante non dimenticare quei pranzi e quelle cene in famiglia intorno ai deliziosi piatti preparati dalla mamma - momenti pieni di calore che resteranno per sempre racchiusi nel loro cuore.

È a questo spirito di condivisione che si richiama la Settimana del Gusto. Da più di dieci anni si batte per salvare i valori culinari del nostro paese e per mostrare alle giovani generazioni l'importanza del mangiar bene. Attraverso questo libro la Settimana del Gusto vi svela ora una serie di ricette che in questo modo non scompariranno mai.

L'opera, scritta a quattro mani da Isabelle Bratschi e Laurence Margot, ha lo scopo di salvaguardare il patrimonio culinario romando promuovendo il consumo di prodotti locali. Il tutto a un prezzo equo. Nasce infatti dal desiderio di trasmettere un sapere culinario facendolo vivere nei nostri piatti e presenta cibi a volte misconosciuti legati alle nostre regioni.

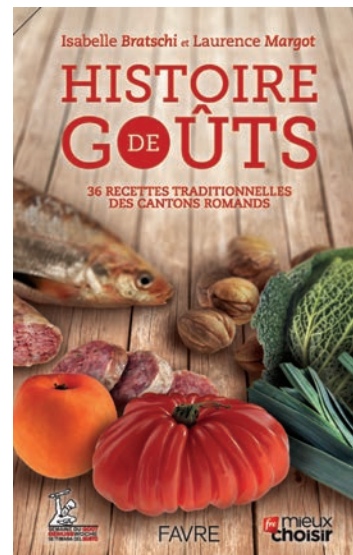
Le ricette possono essere semplici oppure raffinate, tradizionali o innovative. Sostenitrice dei prodotti di prossimità, oltre che della frutta e della verdura di stagione, la FRC (Fédération romande des consommateurs) ha contribuito a Histoire de goûts raccogliendo ricette locali e calcolandone il costo. Perché, con qualche astuzia, è possibile mangiare cibi saporiti, di stagione e locali senza spendere troppo.

## STORIA DEL GUSTO

### LIBRO DI RICETTE

di Isabelle Bratschi e

Laurence Margot



Histoire de Goûts, Editions Favre - ISBN 978-2-8289-1307-6

Ordinabile per e-mail: [contact@gout.ch](mailto:contact@gout.ch) (34 Fr.)

**Tutte le copie ordinate durante la Settimana del Gusto saranno vendute al prezzo speciale di 28 Fr.**

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.

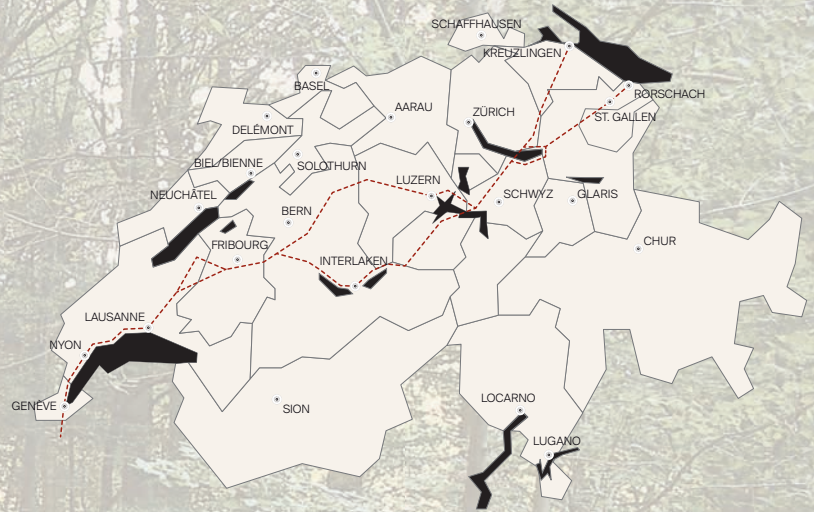
# VIA JACOBI

La via degli angeli



VIASTORIA

JACOBI



## Parte del «cammino» europeo di Santiago di Compostela, la Via Jacobi attraversa tutta la Svizzera, dal lago di Costanza a Ginevra, snodandosi ai piedi del massiccio alpino. Un tempo molto pericolosa per i pellegrini che si recavano in Spagna, offre oggi la possibilità di magnifiche escursioni su strade storiche, di facile accesso e praticabili tutto l'anno. Attraversa inoltre paesaggi culturali molto vari e spesso sacri. È difficile in effetti ignorare il simbolismo religioso della Via Jacobi! Il suo percorso è disseminato di cappelle, chiese e conventi tra i più famosi del paese. L'abbazia di San Gallo, innanzitutto, che per molti secoli, grazie alla sua biblioteca, fu uno dei monasteri benedettini più importanti d'Europa o l'impressionante abbazia di Einsiedeln con la sua famosa Madonna nera. Per non parlare poi della cattedrale di Friburgo, di quella di Losanna o ancora della chiesa abbaziale di Payerne, capolavoro dell'arte romanica...

Ma la Via Jacobi non è fatta solo di questo. Lungo il suo itinerario è possibile fare molte altre scoperte: sentieri bucolici, fitte foreste, freschi ruscelli, villaggi affascinanti e splendidi panorami. Il tratto che collega Schwarzenburg a Friburgo lungo il corso della Singine è uno dei più suggestivi di tutta la via. E infine si può concludere l'escursione con un ben meritato bicchiere al Café des Anges, uno dei più antichi locali di Friburgo che da secoli accoglie i pellegrini.

**Informazioni, prenotazioni, offerte forfettarie su:**

[www.viajacobi.ch](http://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 ritratto in undici portate*

Testo, Jost Auf der Maur

Foto, Jägerhof

VRENI GIGER, NATA IL 26 NOVEMBRE 1973, DI ORIGINI APPENZELLESÌ, DAL 1996 È LA CUOCA DELLO «JÄGERHOF» DI SAN GALLO. DA DIECI ANNI IL RISTORANTE PUÒ FREGIARSI DI 17 PUNTI DELLA GUIDA GAULT MILLAU. VRENI GIGER È LA MADRINA DELLA «SETTIMANA DEL GUSTO 2013». «PER LA SETTIMANA DEL GUSTO», DICE, «REGIONALITÀ, STAGIONALITÀ E BIODIVERSITÀ SONO CONCETTI FONDAMENTALI. GLI STESSI CHE IO DIFENDO OGNI GIORNO».

## 1

### PERCHÉ SI DOVREBBE CONOSCERE VRENI GIGER

---

La sua cucina è leggera e insieme genuina e locale. Leggera è la composizione, l'immagine sul piatto, l'armonia degli aromi. Genuina e locale è la scelta dei prodotti, nella maggior parte dei casi provenienti dalla regione del lago di Costanza e dai boschi della Svizzera orientale. Giger dice di cucinare ciò che le piace mangiare. Qualcosa che deve «semplicemente essere buono». Vale la pena fare un viaggio a San Gallo per gustare la sua cucina.

## 2

### LA CUCINA BIO

E LE ECCEZIONI DI VRENI GIGER

---

Un prodotto che cresce nei dintorni arriva rapidamente, in condizioni ottimali e mantiene una qualità eccellente. A questo punto, la scelta di una cucina biologica è quasi scontata. Ma Giger fa anche qualche eccezione, quando i prodotti bio sono meno buoni di quelli coltivati in maniera convenzionale. Gli asparagi di Depoldsau (SG), nella valle del Reno, non hanno alcuna certificazione biologica, ma il loro gusto è molto migliore dei prodotti bio d'importazione. Raccolti la mattina presto, vengono serviti sui tavoli dello Jägerhof poche ore dopo. Altra eccezione: la carne di pollo. Quello allevato con metodi biologici per Vreni Giger non merita il primo posto a livello di gusto e non è dunque ammesso nella sua cucina.

## 3

### NOSTALGIA DI PRIMAVERA

---

La cucina biologica impone delle limitazioni, per esempio per quanto riguarda i formaggi. Di tanto in tanto Vreni

Giger non disprezzerebbe qualche formaggio privo di marchio bio, ma fatto a regola d'arte e di sapore eccellente. Su questo punto resta tuttavia sempre coerente con i propri principi. Nel campo delle verdure, la questione a volte si fa molto difficile: in inverno si trovano praticamente solo radici. Che nostalgia di primavera! La selvaggina e i pesci del lago di Costanza non presentano problemi, più naturali di così... benché non abbiano alcuna certificazione.

## 4

### LO STILE

DI VRENI GIGER

---

La caratteristica principale che permette subito di riconoscere lo stile di Giger è la generosità. La cuoca appenzellese sa fare bene i conti, ma non guarda al centesimo: è generosa nella scelta della biancheria per apparecchiare i tavoli e lascia molto spazio tra l'uno e l'altro. Sa come incentivare i suoi collaboratori e non ama che vi sia troppo poco sui piatti. Non lesina infine mai sulle salse. Si deve poter mangiare a sufficienza! Giger è convinta che i suoi ospiti sentano questa generosità e la apprezzino.

## 5

### IL SEGNO DELLE SUE ORIGINI

---

Vreni Giger dice sempre di essere una figlia di contadini e di sentire di più negli ultimi anni la forza di queste origini. Non è una persona che si monta la testa. Guarda alla sua attività, e al ristorante che dal 2009 è di sua proprietà, con un occhio oggettivo; è onesta, perseverante e ha ereditato dalla madre un notevole senso dell'umorismo. Apprezza il burro e la panna di prima qualità e ama preparare la pancetta di maiale glassata. Le piacciono

le sfumature, ma anche il cibo sostanzioso – senza inutili orpelli.

## 6

### LA SCUOLA DEL GUSTO

DI VRENI GIGER

---

Dalla nonna e dalla mamma ha imparato come preparare un buon brodo. «L'ho interiorizzato, si tratta di un sapere che ho appreso prima ancora di imparare a leggere e scrivere». Nella maggior parte dei casi i giovani hanno un senso del gusto non ancora troppo alterato. Giger è felice del fatto che buona parte dei suoi clienti abituali abbiano tra i 25 e i 35 anni. Provengono da famiglie in cui i genitori hanno saputo conservare una certa cultura della tavola. Simili genitori fanno ai loro figli un dono inestimabile che dura tutta la vita. «Aprono loro l'infinito universo del gusto», dice Giger. Lei stessa è stata in grado di mantenere puro il suo senso del gusto perché non è cresciuta mangiando cibi industriali. I bambini dovrebbero poter sperimentare e soprattutto dovrebbero poter assaggiare tutto ciò che può arrivare su una tavola. Si tratta di imparare a capire le differenze e gli adulti dovrebbero dare il buon esempio.

## 7

### CHE COSA PENSA DEI PRODOTTI PRONTI

---

Vreni Giger fa un'altra grossa eccezione: confessa che i tortini al formaggio venduti da certi grossisti hanno proprio un buon sapore e che di tanto in tanto li mangia. Nella sua cucina privata si trovano anche dadi di verdure e di pollo. Ma per il resto, dagli alimenti industriali si tiene alla larga. «Hanno un sapore tipico che si impone su tutto e si riconosce subito. Ma chi ci è abituato non riesce quasi più a farne a meno».



## 8

### IL CLIENTE PREFERITO DI VRENI GIGER

È una persona che si lascia sedurre da quello che le viene offerto e accetta di provarlo. Una persona curiosa, capace di apprezzare le cose e che ama lasciarsi viziare. «Non deve essere qualcuno che capisce molto di cucina. Al contrario, ospiti simili, a cui piace esibire le proprie conoscenze, spesso sono difficili. Vogliono solo trovare conferma delle loro convinzioni».

## 9

### IL SUO AMORE PER I PESCI DEL LAGO DI COSTANZA

«Per fortuna il lago, con i suoi meravigliosi pesci, è proprio a pochi passi

da qui. Grazie alle mie buone relazioni riesco sempre ad avere pesce freschissimo». È bello sentire Vreni Giger parlare con tanto entusiasmo di un salmerino fresco. Pesce persico, luccio, trota di lago e coregone sono regolarmente presenti sul menu. Giger ha una mano particolarmente delicata quando si tratta di pesce. Ecco una delle sue ricette: patate schiacciate, tatar di salmerino o di trota, panna acida. «Il segreto è nella combinazione degli ingredienti», commenta.  
«Che è proprio quella giusta».

## 10

### CHE COSA NON SI STANCA MAI DI MANGIARE

Pane. Del buon pane. Può anche trattarsi di una baguette francese, ma preferisce di solito un pane con una crosta più spessa e

più scura. Deve essere pesante, ben cotto, deve offrire una buona base e raccogliere bene la salsa. Insomma, deve essere un pane che si sposa perfettamente con il burro fresco e che può essere mangiato con la marmellata. Un pane ancora buono dopo tre giorni. Ecco il tipo di pane che non si stanca mai di mangiare. Da molti anni Vreni Giger acquista il pane nella panetteria Kast a Reute (AR). Ma ama moltissimo anche quello della panetteria Gerig di Waldstatt (AR). Si tratta sempre di un pane fatto senza l'aggiunta di tutti quegli additivi utilizzati per farlo lievitare. Ma c'è anche qualcos'altro che apprezza tutti i giorni: il formaggio. Il suo preferito è l'Appenzeller fresco, appena tolto dalla salamoia.

## 11

### DOVE SI RILASSA

È il mare, l'immensità del mare, a rilassarla più di ogni altra cosa. Sull'immensità del mare lo sguardo può spaziare senza incontrare ostacoli. Non è importante di quale mare si tratti: «quando cielo e terra si toccano, la mia anima è in pace».

#### CONSIGLIO DI LETTURA

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

#### RISTORANTE JÄGERHOF

Brühlbleichstrasse 11 / 9000 San Gallo  
t. 071 245 50 24.  
Chiuso sabato a mezzogiorno e domenica.  
L'hotel ha 20 camere, 1 suite e 1 appartamento

Testo, Manuela Magnin



Pierrot Ayer  
Chef del Péroilles di  
Friburgo  
 17 punti G&M

### AMBASCIATORE DELL'AUTENTICITÀ

Lo chef del Péroilles a Friburgo non è solo uno dei migliori cuochi della Svizzera romanda, è anche un ambasciatore della sua regione di cui parla con grande fierezza. Persona molto generosa, ama farsi portavoce dei piccoli produttori ai quali accorda la sua fiducia e a cui fa spesso visita... Se avesse spalle abbastanza robuste, metterebbe nel suo zaino preparato per il pic-nic durante un'escursione in montagna o lungo le rive di un fiume tutti i prodotti del territorio friburghese. Ma quelli che non trovano posto nella sua bisaccia sono comunque nel suo cuore. Perché oltre a essere un uomo autentico, Pierrot Ayer sa che cos'è la vera amicizia.

# I PRODOTTI

## LA NOSTRA SELEZIONE

### LE JAMBON DE LA BORNE



Ci vogliono dieci settimane per preparare questo famoso prosciutto. Le tre settimane di affumicatura nel tipico camino piramidale gli danno quell'aspetto scuro all'esterno, ma la carne all'interno conserva il suo tenero colore rosato. Preparato alla maniera tradizionale friburghese, il «Jambon de la Borne» si riconosce dalla consistenza, soda e che nello stesso tempo si scioglie in bocca, e dal gusto, affumicato quel tanto che basta. Alcuni lo servono caldo, con cavolo e patate, fagiolini o gratin, altri lo preferiscono freddo, con una semplice insalata. Tutti coloro che lo hanno assaggiato sono unanimi nel dire che un simile prosciutto non si scorda più! [www.terroir-fribourg.ch](http://www.terroir-fribourg.ch)

### TERRINA DI CONIGLIO

#### DELLE FATTORIE DELLA SINGINE

10  
pers.

**210 g di carne di coniglio giovane** (coscia)  
**210 g di collo di maiale**  
**100 g di fegato di pollo**  
**100 g di lardo grasso**  
**5 g di pistacchi tritati**  
**300 g di sottili fette di lardo per la terrina**

**14 g di sale**  
**1 g di pepe**  
**1 g di spezie per paté**  
**1 dl di panna** (35% MG)  
**15 ml di Cognac**  
**35 ml di Sherry**  
**8 g di tartufo tritato**  
**1 foglia di alloro**  
**1 mazzetto di timo**  
**1 chiodo di garofano**

- ### RICEETTA
- #### DELLO CHEF
- ↘ Far marinare i tartufi tritati nel Cognac e nello Sherry.
  - ↘ Passare la carne di coniglio, il collo di maiale e il fegato di pollo nel tritacarne (macinatura media). Passarvi poi il lardo. Ripetere una seconda volta quest'ultima operazione.
  - ↘ Salare, pepare e incorporare le spezie per paté. Mescolare con un frullino. Aggiungere i pistacchi tritati e il tartufo sgocciolato. Controllare il condimento e mettere da parte (al fresco).
  - ↘ Rivestire una terrina di ceramica con sottili fette di lardo grasso, riempire con il composto a base di coniglio, pressare. Ricoprire con le fette di lardo. Aggiungere l'alloro, il timo e il chiodo di garofano. Chiudere con il coperchio e lasciar riposare per qualche ora in frigorifero.
  - ↘ Cuocere a bagnomaria in forno a 130°C. Verificare la cottura dopo quaranta minuti con l'aiuto di un termometro per carne. Togliere dal forno quando la carne ha raggiunto i 65°C.
  - ↘ Posare un tagliere avvolto in un foglio di alluminio sulla terrina, metterci sopra un peso e lasciar raffreddare per una notte intera in frigorifero.
  - ↘ Il giorno seguente, togliere il peso e il tagliere e raccogliere il sugo prodotto dalla cottura per la presentazione.



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](http://www.gaggenau.com) ou venez visiter notre show room au: 7, Av. des Baumettes, 1020 Renens.

# GAGGENAU

Testo, Patrick Morier-Genoud

foto, EHL

# INIZIAZIONE

## *all'arte di fare il pane*



**Nell'ambito della loro formazione, gli studenti della Scuola alberghiera di Losanna vengono iniziati a diverse discipline e dall'inizio di quest'anno hanno la fortuna di poter seguire i corsi introduttivi tenuti da uno dei «Meilleur Ouvrier de France», il mastro fornaio Thomas Marie.**

Il pane ha una lunga storia: lunga praticamente come la storia dell'umanità. Da quando i nostri antenati del neolitico ne scoprirono il sapore, non ci ha più lasciato. «Panem et circenses», dicevano i romani. Il pane fu all'origine di una rivoluzione. Ed è parte integrante del «padre nostro» cristiano. Dal punto di vista alimentare il pane è insostituibile. Lo si mangia nei migliori ristoranti come nei McDonalds e accompagna il foie gras come il salame.

Il pane fa talmente parte della nostra vita quotidiana che a volte dimentichiamo di parlarne, di assaporarne i gusti e gli aromi così diversi. Certo, nella nostra epoca opulenta se ne mangia un po' meno di un tempo: 600 grammi al giorno pro capite all'inizio del ventesimo secolo, 130 grammi oggi. Ma il suo posto resta tuttavia molto importante, l'84 per cento degli svizzeri consuma regolarmente pane (mentre solo il 44% consuma regolarmente patate)\*.

La Scuola alberghiera di Losanna, famosa nel mondo intero per l'eccellenza della sua formazione, non si è dunque sbagliata decidendo di proporre un corso di introduzione all'arte della panificazione destinato ai suoi allievi dell'anno propedeutico. E per rima-

nere nell'eccellenza, l'insegnante scelto è niente di meno che un Meilleur Ouvrier de France: lo chef Thomas Marie.

Pane e pasticceria da forno per tutta la scuola

Il laboratorio su cui regna è grande, luminoso, e se non ci fosse farina dappertutto nessuno potrebbe mai immaginare che qui si preparano praticamente tutto il pane e tutti i dolci da panetteria consumati alla Scuola alberghiera di Losanna - dal ristorante «Le Berceau des sens» al bar della caffetteria - per un totale di circa 2000 pasti al giorno. Ciò significa la preparazione di diversi tipi di pane, naturalmente, ma anche di croissant, brioche e altri dolci.



Prima di dare il via alla degustazione parliamo un po' con lo chef. Come è stato il suo arrivo in Svizzera? «Nel corso delle prime settimane abbiamo fatto delle prove con le farine provenienti da vari mulini della regione (La Vaux, Cossonay e Romont). Ho sperimentato anche vari tipi di burro, perché il burro prodotto in Svizzera ha un gusto diverso da quello francese. Per quanto riguarda il sale, qui utilizziamo quello di Bex e ho dovuto adattare le mie ricette, perché sala un po' meno». Bisogna infatti ricordare che al forno dell'EHL si lavorano di solito prodotti svizzeri, farina e burro, appunto, ma anche uova e latte.

In una settimana gli allievi hanno il tempo di farsi un'idea di quella che è l'arte di fare il pane? «È un buon corso introduttivo e gli studenti sono sempre molto attenti». Si tratta di

All'EHL si lavora di solito con prodotti svizzeri, dalla farina al burro, dalle uova al latte.

ragazze e ragazzi, ricordiamolo, destinati a diventare dei manager nel settore alberghiero, ma che durante il primo anno all'EHL sperimentano tutti i mestieri del settore, anche quelli relativi alla ristorazione: dalla lavatura dei piatti alle cucine, le pulizie, il servizio ecc.

## Degustazione

Bene, è arrivato infine il momento di assaggiare qualcosa. Cominciamo dal croissant dolce bicolore con la sua pasta al cacao: delizioso. Poi il «pavé EHL», un pane che contiene farina di segale e frumento: buonissimo anche mangiato da solo. E per finire, il «Tourbillon aux pommes», una brioche alla crema, con mela essiccata, zucchero al limone e un po' d'acqua di fiori d'arancio: fantastica!

Mi dica, chef, dove posso trovarli i suoi «Tourbillons aux pommes»? «Solo alla Scuola alberghiera...» Hanno una bella fortuna studenti e professori dell'EHL! Dovrò decisamente farci un salto più spesso...

\*Fonte: ISP Informazione svizzera sul pane, 2006 e 2010.

## ACQUISTI DI PROSSIMITÀ



Per tutelare l'ambiente e favorire lo sviluppo economico locale la Scuola alberghiera di Losanna si rifornisce soprattutto da produttori e distributori della regione. Una scelta che è il frutto di un'approfondita riflessione. Dopo aver introdotto la cucina «interamente bio» in uno dei suoi ristoranti, l'EHL si è resa conto che era incoerente far arrivare i prodotti da molto lontano semplicemente perché dovevano provenire da colture biologiche. Che l'impronta ecologica del trasporto di merci e generi alimentari su lunghe distanze non è affatto buona. E che era necessario incoraggiare i produttori locali.

Oggi, anche se non tutti hanno l'etichetta bio, i prodotti utilizzati nelle cucine dell'EHL arrivano in gran parte dalla regione. Per i pesci di mare, naturalmente, era impossibile non andarli a cercare un po' più lontano, ma in questo caso si tratta di pesci pescati secondo criteri sostenibili fissati dal WWF. Il servizio acquisti, inoltre, sotto la guida di

Yann Fergeau, fa in modo di concentrare le ordinazioni per evitare di moltiplicare i trasporti su camion fino alla scuola.

Non bisogna poi dimenticare le bevande: l'acqua è Henniez o Evian. E infine, il vino della Scuola alberghiera, proveniente da un viticoltore locale che pratica l'agricoltura biologica, esibisce il marchio della Gemma e di Demeter.

Con questa politica responsabile, l'EHL dimostra che ecologia, sviluppo sostenibile e produzione di prossimità non sono affatto in contrasto con il gusto più raffinato e l'eccellenza in ambito culinario.



## L'INDICATORE DELL'EHL

La Scuola alberghiera di Losanna ha sviluppato un indicatore che permette di valutare l'impatto ambientale del cibo (prodotto, piatto ecc.) e si rivolge a tutti i locali di ristorazione e in particolare alle aziende che si occupano di ristorazione collettiva.

Questo strumento permette di analizzare il modo in cui vengono fatti gli acquisti di generi alimentari per introdurre dei miglioramenti e trasmettere una serie di buone pratiche ai consumatori finali.

Il processo di implementazione di questo strumento innovativo è strutturato in maniera tale da influire il meno possibile sul carico di lavoro quotidiano.

### **UNA SOLUZIONE PRATICA E GLOBALE**

La valutazione si basa su 5 criteri:

- l'origine geografica
- la stagione
- il modo di produzione
- il grado di trasformazione
- la quantità di CO<sup>2</sup> emessa (in grammi)

L'EHL offre consigli, supporto, una formazione specifica che punta a ottimizzare le pratiche d'acquisto, oltre ai mezzi di comunicazione per trasmettere ad altri le buone pratiche acquisite.

### **OBIETTIVI**

Lo scopo è quello di:

- diffondere un indicatore attendibile e pratico per tutti gli operatori della catena alimentare,
- incoraggiare un'agricoltura locale rispettosa dell'ambiente,
- favorire lo sviluppo economico locale,
- ridurre l'impatto ecologico del cibo modificando le pratiche d'acquisto dei professionisti del settore e trasformando le abitudini dei singoli consumatori.



*Esalta il gusto dal 1893*

# BASTA UN POCO DI ZUCCHERO

Testo, Véronique Zbinden

Foto, Stéphane Kindler

È il primo gusto che un bambino è in grado di percepire – prima ancora del primo vagito. La sua storia ha diverse migliaia di anni perché i cinesi e gli indiani erano già in grado di ottenerlo in epoche molto remote...

È presente in tutte le culture, in forme e associazioni diverse. Lo si trova nelle foglie di palma in Africa, in quelle dell'acero in Canada. Altrove lo si estrae da due piante: la canna da zucchero nelle regioni tropicali e la barbabietola nelle nostre zone temperate.

Ma bisogna poi precisare – perché c'è zucchero e zucchero. «Glicide semplice, dal sapore dolce, diverso dall'amido, glicide complesso non dolce», recita il Larousse gastronomico. Al singolare designa il prodotto estratto dalla barbabietola o dalla canna, altrimenti noto come saccarosio. Mentre al plurale si applica a tutta una serie di glicidi semplici, come il glucosio o il destrosio, gli estratti di mais, il fruttosio o levulosio (contenuto in determinati frutti), il galattosio, estratto dal lattosio, o il mannosio (presente nella buccia d'arancia). Quella degli zuccheri è una vasta e ricca tribù che i francesi portarono con sé al ritorno dalle Crociate nel XII secolo nella sua forma tropicale estratta dalla canna. Allora lo zucchero era una spezia acquistabile a peso d'oro nelle botteghe degli speziali.

A partire dal XVI secolo ci si comincia a interessare al contenuto zuccherino di una pianta indigena, la barbabietola. Solo nel 1747, tuttavia, il tedesco Andreas Marggraf riesce a estrarlo da questa radice e a solidificarlo. Nel frattempo lo zucchero aveva già ampiamente contribuito allo sviluppo dell'arte pasticceria e aveva aggiunto un piz-

zico di dolcezza alle carni e ai piatti salati, secondo il gusto agro-dolce del Medioevo, per poi unirsi a una serie di bevande appena importate dai paesi d'oltremare: tè, caffè, cioccolata... contribuendo notevolmente al loro successo.

Da allora la coltivazione e i processi di estrazione dello zucchero dalla barbabietola si sono ampiamente diffusi e industrializzati in Europa.

Ogni anno il Comptoir suisse invita una filiera agricola a presentarsi: per l'edizione 2013 la scelta è caduta sullo zucchero e sulle barbabietole. La mostra dedicata allo zucchero svizzero, organizzata dai coltivatori e dalle raffinerie, ripercorre la storia del piccolo seme che diventa barbabietola prima di tornare ad essere un minuscolo granello bianco di straordinaria dolcezza.

La coltura della barbabietola è stata introdotta in Svizzera all'inizio del 1900 e la prima raffineria è stata fondata a Aarberg nel 1913; cinquant'anni più tardi sarà seguita da quella di Frauenfeld. La coltivazione e la successiva lavorazione delle barbabietole dà da vivere a seimila agricoltori e si estende oggi su circa 19.000 ettari, con una resa media annua di 1,4 milioni di tonnellate per un totale di circa 250.000 tonnellate di zucchero.

Quello svizzero è un popolo amante dello zucchero? Con un consumo pro capite di circa 42 chili all'anno si può ben affermarlo. La maggior parte (una trentina di chili) viene consumato sotto forma di prodotti di pasticceria, cioccolato, altri dolci e bevande

## LO ZUCCHERO ? LA SUA STORIA È VECCHIA COME IL MONDO. LA RACCONTA LA MOSTRA DIDATTICA ORGANIZZATA DAL COMPTOIR SUISSE.

zuccherate, il resto come zucchero bianco cristallizzato. Se ormai da tempo lo zucchero non è più un prodotto di lusso, resta un'importante fonte di energia, immediatamente assimilabile e capace di esercitare un effetto stimolante sia sul piano fisico sia su quello intellettuale. E soprattutto, lo zucchero è una fonte di piacere che aggiunge un pizzico di dolcezza al nostro mondo a volte un po' amaro...

Ma come si lavora questa preziosa sostanza dopante? Poco allisciato, perlato o gran soffiato, «petit boulé» o «grand boulé», piccolo o gran «cassé», caramello chiaro e caramello scuro, zucchero tirato, colato, filato...: un quiz e un gioco di destrezza riveleranno al visitatore, a cui ormai girerà la testa, tutti gli arcani e le mille metamorfosi dello zucchero.

L'animazione proposta da Denis Villard sarà decisamente spettacolare. Il creatore del più grande lecca-lecca del mondo (435 metri di lunghezza!) è anche il fondatore di «Glucose», la scuola che ha sede a Esertine sur Yverdon, ed è un vero e proprio virtuoso. Si potranno scoprire soprattutto le sue sculture di «vertiginosa» fragilità e dolcezza: api, mucche, maiali... tutti al cento per cento di zucchero.

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

TRA LE MAGICHE  
MANI DI DENIS  
VILLARD, LO  
ZUCCHERO SI  
TRASFORMA IN  
FRUTTA E  
VERDURA

tutti i giorni al  
Comptoir Suisse



**COMPTOIR  
SUISSE**

EXPO BEAULIEU LAUSANNE **DU 13 AU 22 SEPTEMBRE 2013**  
[www.comptoir.ch](http://www.comptoir.ch)

**INVITATION**

Entrée offerte par:  
**Semaine du goût**



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.





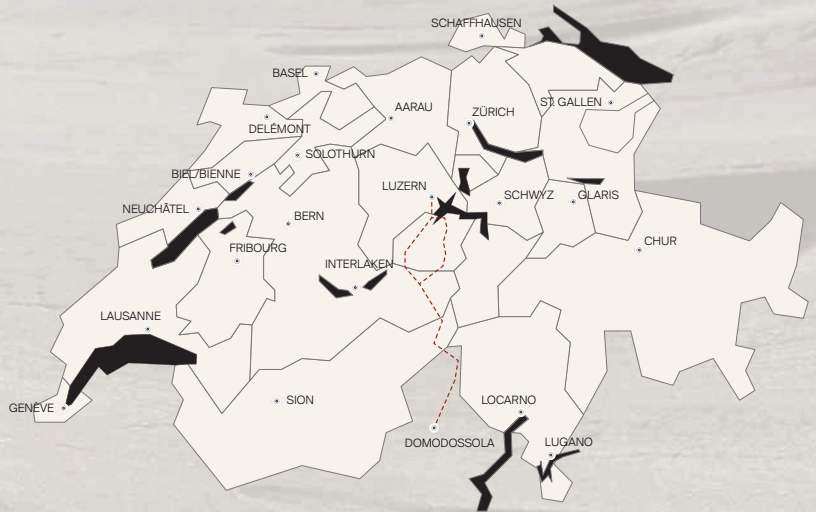
# VIA SBRINZ

La via dei «Saümer»



VIASTORIA

SBRINZ



Si dice che lo Sbrinz sia il più antico formaggio a pasta dura della Svizzera. L'antenato transalpino del Parmigiano e del Grana Padano cui avrebbe funto d'ispirazione. Si pensa addirittura che potrebbe trattarsi del delizioso «caseus helveticus» di cui già parlava Plinio, storico romano, nel I secolo dopo Cristo. Una cosa è certa: lo Sbrinz, originario di Brienz, era già un prodotto d'esportazione verso l'Italia nel XVI secolo, quando i commercianti scambiavano le loro forme di formaggio con riso, castagne, vino e olio. In parte proprio grazie a queste forme rotonde trasportate da cavalli o muli, il sentiero del Grimsel e del Gries diventò un'importante via commerciale tra il lago dei Quattro Cantoni e la Val Formazza.

Lungo vallate e passi, la Via Sbrinz segue le tracce dei «Saümer», gli antichi mulattieri, i commercianti delle Alpi. Il sentiero, a volte tagliato nella roccia, a volte sostenuto da muri a secco, attraversa alcuni dei paesaggi più selvaggi della Svizzera. Vi si scopre un altro mondo, fatto di gole profonde, torrenti impetuosi e villaggi pittoreschi dove le facciate delle case sono bruciate dal sole e gli alberghi ricchi di storia. Una settimana all'anno, in estate, la tradizione dei «Saümer» rivive grazie a un'escursione guidata accompagnata da bestie da soma. Come ai bei vecchi tempi, il convoglio di muli segue allora il sentiero che collega Stansstad a Ponte/Formazza (I). La Via Sbrinz è aperta da giugno a metà ottobre.

**Informazioni pratiche:** [www.viasbrinz.ch](http://www.viasbrinz.ch)

**Per l'escursione dei «Saümer» con i muli:**

[www.sbrinz-route.ch](http://www.sbrinz-route.ch)



## SBRINZ D'ALPEGGIO

L'ORO DELLE ALPI DELLA  
SVIZZERA CENTRALE

Lo Sbrinz prodotto sugli alpeggi, come avveniva sempre all'origine, è il formaggio per antonomasia della Svizzera centrale. Oggi ormai l'oro delle Alpi, come è a volte chiamato, viene prodotto in soli sei alpeggi. Uno di questi è il Fluonalp sopra Giswil, di proprietà di Thomas Schnider, che gestisce anche un rifugio. Ogni giorno qui 2000 litri di latte circa vengono trasformati in Sbrinz, formaggio d'alpeggio, Ziger, prodotto con il siero che rimane dopo la lavorazione dei formaggi a latte crudo, e burro. Il latte proviene da circa 140 mucche, che ogni estate pascolano sugli alpeggi dei dintorni. «Lo Sbrinz d'alpeggio deve il suo gusto intenso

alle fresche erbe alpine», spiega Schnider. Il prodotto di una mungitura serale e di una mattinata, uno dei quali parzialmente scremato, viene poi lavorato secondo i tipici procedimenti usati per i formaggi a pasta dura. Dopo un bagno in salamoia di una quindicina di giorni, la superficie delle forme viene pulita o sfregata con uno strofinaccio ruvido o una spazzola. È l'operazione più importante, insieme naturalmente alla particolare cura con cui sono conservate le forme durante i tre anni di invecchiamento, perché permette di ottenere la tipica, liscia, crosta dello Sbrinz.

Silvia Schaub

# I PRODOTTI LA NOSTRA SELEZIONE

L'erba fresca  
delle Alpi dà allo  
Sbrinz il suo sapore  
intenso



## L'EREDITÀ CULINARIA DELLA SVIZZERA

DI PAUL IMHOF. ECHTZEIT VERLAG

**Volume 1:** Argovia, Lucerna, Obvaldo, Nidvaldo, Svitto, Zugo, Zurigo.

Rilegatura in tela, 208 pagine, illustrato da Hans-Jörg Walter, Markus Roost e Roland Hausheer.

**Volume 2:** Berna, Giura, Soletta, Basilea campagna, Basilea città

Rilegatura in tela, 224 pagine, illustrato da Hans-Jörg Walter, Markus Roost e Roland Hausheer.

«L'eredità culinaria della Svizzera» è una vera e propria miniera di informazioni, il suo inventario raccoglie più di 400 prodotti registrati: dall'«Augustiner Schübli»

alla «Rivella» fino alla «Zuger Kirschtorte». Dal «Tête de Moine» passando per i «Fasnachtskiechli» fino all'«Ovomaltina». Ora questo patrimonio, sintetizzato in una serie di piacevoli testi e corredato di illustrazioni, è finalmente diventato un libro: la serie in cinque volumi «Das kulinarische Erbe der Schweiz» è una raccolta di sapori autotoni. (Gli altri tre volumi usciranno a partire dall'autunno 2013.)

Come e dove si può comprare il libro?

Sul sito web Kulinarischen Erbes der Schweiz o direttamente presso l'editore Echtzeit Verlag.

Prezzo: Fr. 29.-, Euro 23.- (senza spese postali).

Band 2 — Bern: Bauernschinken, Berner Alpkäse und Hobelkäse, Berner Haselnusslebkuchen, Berner Honiglebkuchen, Berner Zaugenwurst, Bier, Blauer Kuchen, Bondelles, Bräichere-Brimms, Bretzeli, Brienser Krapfen, Brieschmüch, Büschelbirnenschnap, Dänzeschiibl, Dinkel, Emmentaler, Emmentaler Bäuerbratwurst, Emmentaleri, Essigzweischgen, Fleischvögel, Gumpesal, Graswürmleni, Haslikuchen, Kirschennus, Kräuterbonbons, Löwenzahnkonfitüre, Meringues, Ovomaltine, Sauerkraut, Schmelzkäse, Schwarzwurst, Speckkuchen, Spitzbuben und Zopf, Jura bernois et République et Canton du Jura: Aïrolats, Bourgeois de sapin au miel, Braisi, Damassine, Eau-de-vie de genêtane, Eau-de-vie de fruits sauvages jurassiennes, Fromages de Chaux d'Abel, Gâteau à la crème cuit, 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, Meischli, Ramswurst, Schweinsbratwurst, Selzacher Umgangspastete, Solothurner Torte und Zwetschgenwasser. Basel-Landschaft: Bürgermeisterli, Cenovis, Cola-Frischli, Cordon bleu, Eierkirch, Fleischpastetli, Hefegugelhöpf, Mirabellenschnap, Mohrenkopf, Pepita, Quittenschnap, Rahmtäfel, Schinkengipfeli, Zimtstängel. Basel-Stadt: Anisbrüeli, Aussteller und Schützenwurst, Basler Brot, Basler Lackerli, Brunzli, Fasnachtsküchlein, Fasnachtswäbe, Hypokras, Kümmelewurst, Magenrost, Malhändlerli, Mässmooze, Osterfladen, Rippli, Rosenküchlein, Salzige Wähen, Schenkeli, Schlumberger, Schokolade-S, Schufeli und Zimstern.

Das kulinarische Erbe der Schweiz

Miniaturen von Paul Imhof

Echtzeit

# IL PIC-NIC DI ANDY EGLI

Termos di tè caldo  
Salame  
Pane integrale  
Choc ovo  
Coltellino svizzero  
Frutta secca



## UN PICCOLO DI PIÙ

A questo frugale pic-nic potremmo aggiungere un'insalata agrodolce a base di fagiolini. Aggiungetevi uno scalogno tagliato sottile, qualche fico fresco o secco, chicchi d'uva, gherigli di noce, del prosciutto crudo e dei dadini di prosciutto cotto. Il tutto condito con una saporita vinaigrette ed erbe fresche. C'è di che stuzzicare l'appetito a più di uno sportivo.



Chi non conosce Andy Egli? Zurighese, è stato per 77 volte titolare nella squadra della Svizzera, ha giocato 480 partite nel campionato elvetico, 50 partite di Coppa svizzera, 41 partite di Coppa Europa e ha segnato più di 100 gol. È chiaro che con tutte queste corse sui campi da calcio, Andy Egli non ha mai avuto molto tempo per le escursioni a piedi. Tuttavia ha un ricordo radioso e sportivo dei pic-nic della sua infanzia! «Facevamo molte camminate nelle Alpi del Vallese o nei Grigioni. Mia madre preparava un tè caldo e alcuni

Allenatore di calcio

Lucerne

Uno sportivo in città

alimenti di base per il nostro spuntino durante la passeggiata. Pane nero, salame e dei Choc ovo. Era la nostra sola leccornia, non avevamo neppure un po' di frutta secca, troppo cara allora. Già molto sportivo, mettevo sempre un paio di scarpe da corsa per arrivare prima dei miei genitori e di mio fratello.»

Oggi, fa pic-nic soprattutto quando è invitato ad andare a fare una camminata da Christophe Bonvin - altro famoso calciatore riconvertito a «comunicatore d'emozioni» per la casa Bonvin a Sion. «In queste occasioni condividiamo degli ottimi prodotti tipici e un buon bicchiere di vino.»

France Massy



# LO SBRINZ

## *dell'alpeggio di Bleiki*

Testo, Manuella Magnin

LE ORIGINI DI QUESTO FORMAGGIO EMBLEMATICO DELLA CULTURA ELVETICA RISALGONO AL XVI SECOLO, QUANDO I MERCANTI ITALIANI PORTARONO NEL LORO PAESE DELLE FORME DI «SBRINZO» ACQUISTATE A BRIENZ. OGGI LE TECNICHE DI PRODUZIONE RESTANO SEMPRE FEDELI ALLA TRADIZIONE.

L'Alpkäserei Bleiki a Oberdorf nel canton Nidvaldo fa parte di quella trentina di caseifici in cui si produce lo Sbrinz AOP, un formaggio al 100% naturale, privo di qualsiasi additivo.

La famiglia Barmettler possiede 25 vacche sull'alpeggio di Bleiki, situato a 1400 metri di altitudine ai piedi della parete sud del Buochserhorn. Una regione famosa per le sue magnifiche escursioni.

Agnes e Paul Barmettler hanno tre figli: Karin, Nicole e Reto. Il più piccolo, che ha solo 13 anni, mostra già di voler seguire le orme dei genitori.

Il caseificio si trova proprio sull'alpeggio. Una strada permette ad Agnes di essere la mattina al caseificio e di scendere di nuovo nel pomeriggio per occuparsi dei campi, più in basso, e dei ragazzi.

### PIÙ DI 10 TONNELLATE

Da maggio a ottobre, i Barmettler preparano il formaggio con il latte di 200 mucche sparse sui sette alpeggi dei dintorni. Ogni giorno ne lavorano circa 3000 litri. La piccola teleferica costruita dal nonno con pezzi di ferro recuperati da macchinari di vario tipo sembra una scultura di Tinguely e serve a trasportare il latte. Il marito la utilizzava anche per scendere a valle prima della costruzione della strada.

La famiglia produce circa 10-13 tonnellate di Sbrinz all'anno, ma anche del Bratkäse, una specialità dell'Obvaldo e del Nidvaldo che rischia la sparizione.

### MEGLIO DEL PARMIGIANO

Per Agnes tra Sbrinz e Parmigiano non c'è confronto: lo Sbrinz è molto meglio del suo rivale italiano.

Più invecchia più acquista in delicatezza. «Prendete uno Sbrinz di 3 anni. Quando lo si mangia si ha l'impressione di sentir scrocchiare sotto i denti dei grani di sale. È meravigliosamente granuloso», dice estasiata. Ama assaporare il suo divino formaggio in tutti i modi possibili: in pezzi tagliati in modo irregolare accompagnati da un bicchiere di vino e una fetta di pane, grattugiato sugli Älpler Magronen, e, perché no, semplicemente piallato.

Lo Sbrinz di 3 anni invecchia all'alpeggio e non ha bisogno di particolari cure. Gli altri formaggi invece vengono trasferiti a valle dove sarà necessario più lavoro per portarli a maturazione.

Il giovane Sbrinz parte su un camion della società Emmi in ottobre. Le forme invecchiate invece vengono vendute direttamente dai Barmettler. Da fine maggio a ottobre, tutte le mattine presso il loro negozio si può acquistare una parte della produzione e in quelle ore Agnes è anche lieta di far visitare il caseificio.

Nel pomeriggio invece scende in pianura per continuare il suo lavoro. È possibile però fissare un appuntamento per visitare l'alpeggio anche di pomeriggio in caso di gruppi numerosi (10-15 persone).



Alpkäserei Bleiki  
Agnes e Paul Barmettler  
6370 Oberdorf  
041 620 51 50  
[www.alpbleiki.ch](http://www.alpbleiki.ch)





VIA  
COOK

La via dei pionieri



VIASTORIA

COOK



## Thomas Cook, uomo d'affari britannico, fu il primo, nel 1863, a organizzare un viaggio attraverso la Svizzera

per otto suoi compatrioti. Si può ben immaginare l'avventura che dovette rappresentare allora quel viaggio da Ginevra a Lucerna, in calesse su strade sterrate o a dorso di mulo su sentieri impervi! Tanto più che l'itinerario di Cook permetteva di ammirare paesaggi mozzafiato. Un bel mattino di giugno il piccolo gruppo prese la diligenza a Ginevra diretto a Chamonix, cittadina che lasciò in compagnia di una guida per dirigersi verso la valle del Rodano attraverso il Passo della Forclaz. In poco più di 15 giorni attraversò il Vallese e l'Oberland bernese, poi il Giura e la regione dei tre laghi fino a Neuchâtel. Tutti i dettagli del viaggio, anche le pause per bere una limonata, sono stati scrupolosamente registrati nel diario di Miss Morrell, figlia di un pastore inglese, che ci ha così tramandato il percorso di questo primo tour organizzato.

La Via Cook propone un itinerario in 16 tappe sulle tracce di questi pionieri. Si può percorrere da inizio giugno a metà ottobre seguendo antiche mulattiere e i binari di una vecchia ferrovia. Lungo il percorso alcuni hotel storici – come lo Schwarzenbach, accessibile solo a piedi, il Waldhaus, ancora illuminato con le candele, il Ruedihus a Kandersteg, con i suoi 250 anni di storia, o il Grand Hotel Giessbach di Brienz – permettono di rivivere l'atmosfera dei viaggi del XIX secolo.

**Itinerario, informazioni, prenotazioni, offerte forfetarie ed estratti del diario di Miss Morrell su:**

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

# I PRODOTTI

## LA NOSTRA SELEZIONE



### DAMASSINE

RAFFINATA E DELICATA

Il suo gusto di piccola prugna selvatica è irresistibile.

Per apprezzare appieno i sapori di una buona Damassine, andate nel Giura. Il suo gusto di piccola prugna selvatica, i suoi effluvi di mandorla amara e di erba tagliata e lasciata essiccare sono irresistibili.

La Damassine AOP viene preparata con prugne di Damasco rosse. Secondo la tradizione queste piccole prugne furono importate dall'oriente già all'inizio del XIII secolo.

I frutti vengono raccolti da metà luglio a fine settembre a seconda delle zone. Le prugne di Damasco mature cadute a terra

devono essere raccolte quotidianamente a mano.

Una volta messe in botte le piccole prugne vengono di solito rimescolate quotidianamente nel periodo di fermentazione, che dura 10-12 giorni. Poi i recipienti vengono chiusi. Dopo la distillazione, l'alcool riposa per qualche mese in damigiane prima della vendita. Nel Giura sono presenti un centinaio di produttori di Damassine AOP. Dal marzo 2013 nessun prodotto privo del marchio AOP può essere commercializzato con il nome di Damassine e questo vale anche per l'alcool contenuto nelle cioccolate o in altri dolci.



### LE LENTICCHIE DI SAUVERNY



**PICCOLE LENTICCHIE VERDI ALLA CONQUISTA DELLA SVIZZERA**

La favolosa storia delle lenticchie di Sauverny inizia nel 1993. La famiglia Courtois, la cui fattoria è ben nota nel circondario, desidera diversificare la sua produzione. François Erard, attuale direttore di Agri Genève, suggerisce a Michel Courtois di lanciarsi nella coltivazione delle leguminose. L'agricoltore della piccola frazione di Château, nel comune di Versoix, fa un primo tentativo che si conclude con il raccolto di una piccola quantità di lenticchie Anicia, una varietà simile a quella del Puy. «Da 100 kg nel 1993, siamo passati, oggi, a circa 15 tonnellate all'anno». I consumatori, scottati dallo scandalo della mucca pazza e sensibili alle campagne dell'ufficio della sanità pubblica volte a ridurre la quantità di carne presente sui nostri



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



piatti, hanno subito risposto con grande interesse.

Attualmente, le lenticchie di Sauverny si vendono in tutta la Svizzera romanda e anche in quella tedesca. Circa 50.000 confezioni vengono distribuite ogni anno e il produttore ginevrino sta preparando un'etichetta in tre lingue per facilitarne la commercializzazione in tutto il paese. La famiglia Courtois coltiva anche la lenticchia Beluga e la Rosana, o lenticchia rosa di Champagne, che presto farà la sua comparsa nei negozi. Il tutto senza l'utilizzo di pesticidi salvo un trattamento diserbante al momento della semina.

# IL PIC-NIC DI CYNTHIA PERRUCHOU

Pane Paillasse  
Carne secca IGP del Vallese  
Insalata di riso  
Raïta di cetrioli  
Uova mimosa al mango  
Formaggio di capra  
Piccoli dolci  
Frutta bio  
Acqua  
Infusi preparati con le erbe  
fresche del giardino



## LA 'RAÏTA' DI CETRIOLI DI CYNTHIA

1 cetriolo, 1 mazzetto di menta fresca, 300 g di yogurt naturale cremoso, ½ cucchiaino da caffè di cumino, ½ cucchiaino da caffè di coriandolo in polvere, sale.

Pelare il cetriolo, togliere i semi e tagliare la polpa a dadini. Aggiungere la menta tritata, lo yogurt, le spezie e il sale. «Povero di calorie (55 ogni 100 g), questo piatto è gustoso e leggero allo stesso tempo. E in più è molto rinfrescante», assicura Cynthia.



Originaria dell'India, Cynthia Perruchoud vive nel canton Vallese. Con il marito Yannick e le due figlie, Lilou di 7 anni e Jade di 4 anni, adora andare a camminare lungo le «bisses». Non appena arriva la primavera, tira fuori il suo cesto che verrà poi utilizzato per tutta l'estate. «Mi piacciono gli autentici picnic, quelli per i quali ci si porta dietro una graziosa tovaglia, piatti e posate. Mi prendo il tempo di preparare qualche insalata e delle uova mimosa al mango (i rossi devono essere schiacciati insieme a del chutney di mango, curry, basilico tritato e un po' di

Madre di famiglia  
Sierre  
**appassionata di botanica**

maionese) che danno un tocco esotico al mio pic-nic.» Carne secca IGP del Vallese, formaggi di capra, qualche frutto di stagione, piccoli dolci fatti in casa completano l'insalata di riso al tonno e mais e la famosa «raïta» di cetrioli. Per dissetare la famiglia, Cynthia porta con sé infusi d'erbe fresche. «Amo mescolare salvia e menta, a volte aggiungo qualche germoglio di abete. Con un po' di miele, è delizioso.»

Dai Perruchoud, ci si serve direttamente nell'orto di famiglia o si comprano prodotti bio. France Massy

DESTINAZIONE GASTRONOMICA

# IL VALLESE SI METTE A TAVOLA!

Testo, Anita Geurts

Foto, Roni Vonmoos-Schaub

**Avete mai sentito parlare di «Gitzilitjini»? No? Allora venite al castello di Leuk, ristrutturato in modo straordinario dall'architetto Mario Botta, in occasione della festa finale della Settimana svizzera del Gusto, sabato 21 settembre.**

In molte enoteche della cittadina si potranno degustare vini e grappe accompagnati dai migliori prodotti dell'agricoltura e dell'allevamento locali, come formaggi, segale e, appunto, «Gitzilitjini» - la carne secca di capretto autunnale. In programma anche la presentazione della nuova guida della serie «Kulturlandschaftsführer Schweiz», «Leuk», e una cena di gala per VIP della politica, della cultura e dell'economia.

Il Vallese senza il vino sarebbe semplicemente inimmaginabile! Già da sabato 17 agosto a Leukerbad avrà luogo una festa del vino, la Festa della Promenade, sul viale centrale che si estende dalle terme alla funivia del Torrent. Vino vallesano, raclette e grigliate saranno accompagnate da musica, animazioni per bambini e una grande tombola. La raclette, specialità vallesana per eccellenza, verrà celebrata anche il 24 agosto, giornata della raclette a base di diversi tipi di formaggi, con stand disseminati in tutto il villaggio.

Tra il 23 agosto e il 27 settembre avranno luogo sei escursioni vitivinicole con degustazioni presso le cantine dei viticoltori di Varen. Ogni lunedì e giovedì sera alle terme e presso la Galerie St. Laurent a Leukerbad degustazioni di vini. Una volta al mese, dalle 9.30 alle 10.30 al visitatore sarà servita una colazione a base di champagne su tavole galleggianti nella piscina termale. Durante la Settimana del gusto, il 14 settembre, invece, si potrà mangiare (Fr. 42.- inclusa l'entrata, su prenotazione).



L'incantevole villaggio vitivinicolo di Varen ha deciso di chiudere alla grande la Settimana del Gusto con la sua festa del vino prevista per il 20 e il 21 settembre. In programma: visite alle enoteche con degustazione del famoso pinot nero Pfyfoltru – parola vallesana che significa farfalla. Si potrà festeggiare a lungo in buona compagnia e appositi autobus notturni faranno la spola fino a tardi tra Varen, Leukerbad e Briga.

Infine, come ciliegina sulla torta, domenica 22 settembre, dalle 9 alle 12 verrà organizzato un ricco brunch alpino che si svolgerà a 2300 metri di altitudine nella Rinderhütte (stazione a monte della funivia del Torrent, iscrizioni fino alle 17 del giorno prima).

Mozzafiato, l'antica mulattiera che parte da Leukerbad sale, in maniera quasi perpendicolare, verso il passo Gemmi, a 2322 metri di altitudine, supera la Daubenwand e varca il confine cantonale tra il Vallese e il Cantone di Berna.

Grazie alla posizione geografica ideale, le temperature estive nel Vallese sono miti e questo fatto è all'origine della ricchezza dei suoi prodotti agricoli. Da questo territorio provengono specialità note e riconosciute anche ben al di là dei confini del cantone: il gusto di un'autentica raclette, il sapore di una carne secca ben speziata e il famoso pane di segale, vini in cui si sposano eleganza e potenza... Sapori che rivelano ancora di più la loro autenticità quando questi prodotti sono consumati sul posto.  
[www.valais.ch](http://www.valais.ch)



Robusta e resistente al freddo – oltre a descrivere la segale, questi termini si adattano perfettamente anche agli abitanti di Erschmatt. Fino agli anni sessanta i campi sui pendii terrazzati, soleggiate e protetti dal vento a 1228 metri di altitudine, noti come Zälg, venivano ancora lavorati operosamente. Segale e patate hanno nutrito per secoli questa popolazione frugale, nel 1976 tuttavia i contadini a tempo pieno si erano ormai ridotti a tre e oggi ne rimane uno solo.

Per mantenere comunque viva la tradizione agricola locale, nel 1985 il biologo Roni Vonmoos-Schaub ha fondato un «Giardino delle specie». Da allora Vonmoos si occupa amorevolmente dei cereali e dei legumi originari del Vallese per conservarli e farli moltiplicare.

«L'obiettivo della nostra associazione (Verein Erlebniswelt Roggen Erschmatt), fondata nel 2002 è di conservare e promuovere il patrimonio culturale legato alla coltivazione tradizionale di questo cereale. Ecco perché piantiamo, come un tempo, le antiche qualità sugli Zälg. Anche il raccolto, l'immagazzinamento e la trebbiatura vengono fatti seguendo le più antiche tradizioni. Nel forno collettivo è poi possibile cuocere il pane come un tempo», racconta Vonmoos.

Dall'autunno del 2003 l'associazione coltiva inoltre su una superficie di 4000 m2 alcune vecchie qualità di segale che possono raggiungere i due metri di altezza. Il mulino del paese è stato rimesso in funzione e un fienile del 1593 viene utilizzato come silo e locale da esposizione.

Il pane di segale è uno dei simboli del Vallese: legato alla terra, tradizionale e – cosa molto importante in una regione isolata – conservabile a lungo. Il progetto «Erlebniswelt Roggen», dedicato all'universo della segale, è stato accuratamente elaborato e rappresenta anche un'attrazione turistica che stuzzica l'appetito dei visitatori attraverso l'organizzazione di alcune giornate tematiche.

Se il tempo lo permetterà quest'anno il raccolto avrà luogo il 22 luglio – e verrà fatto come un tempo, con la falce. I visitatori potranno collaborare e conoscere le tecniche antichissime. Un raccolto di segale effettuato con metodi moderni (mietitrice e trebbiatrice) avrà luogo all'inizio di agosto e se il tempo sarà asciutto il 28 settembre si procederà alla nuova semina.

Nel pomeriggio il camino dello storico forno del paese comincia a fumare. Sotto la guida di Susanne Steiner la pasta di farina di segale, acqua, sale e lievito viene lavorata, poi lasciata riposare, divisa in pezzi e modellata. Mentre nel forno le pagnotte cuociono, il visitatore ha la possibilità di esplorare il villaggio e di scoprire le sue tradizioni – finché non si comincia a sentire il delizioso profumo di pane che invita a tornare per una merenda vallesana. Con due autentiche pagnotte di pane di segale preparate personalmente e alcune ricette per la segale nella borsa si lascia Erschmatt portando con sé un ricordo indelebile del suo paesaggio montano e della vita sulle pendici soleggiate della valle del Rodano.

[www.erschmatt.ch](http://www.erschmatt.ch)  
[erlebniswelt@erschmatt.ch](mailto:erlebniswelt@erschmatt.ch)



SWISS WINE PROMOTION  
VUOLE GETTARE UN PONTE SUL  
«WEINGRABEN»

IL PRINCIPALE OBIETTIVO DEL SUO PRESIDENTE, GILLES BESSE, È CONSOLIDARE L'IMMAGINE DI QUALITÀ DEI VINI NAZIONALI E SUSCITARE NEGLI SVIZZERI IL DESIDERIO DI CONOSCERLI. «LO ZURIGHESE DEVE INTERESSARSI AL VINO DELLA SVIZZERA ROMANDA E IL ROMANDO IMPARARE AD APPREZZARE IL VINO PRODOTTO AL DI LÀ DELLA SARINE. BISOGNA GETTARE UN PONTE SUL WEINGRABEN!», DICHIARA GILLES BESSE CHE SOTTOLINEA SEMPRE QUEL TOCCO DI ESOTISMO CHE PUÒ ESSERE ASSOCIATO AI CRUS DELLE NOSTRE SEI DIVERSE REGIONI VITIVINICOLE.

Viticoltore  
dei Grigioni  
Foto Swiss Wine  
Promotion

L'associazione Swiss Wine Promotion è responsabile dell'attuazione e del coordinamento della strategia di marketing a livello nazionale e internazionale e dispone di un budget complessivo di 6 milioni di franchi versati per il 50 per cento dall'Ufficio federale dell'agricoltura e per il restante 50 per cento dall'Interprofessione della vite e del vino svizzeri.

Sébastien Fabi  
Segretario generale, a sin.  
e Gilles Besse  
Presidente di Swiss  
Wine Promotion  
si mobilitano affinché  
gli svizzeri imparino ad  
apprezzare la  
ricchezza del patrimonio  
vinicolo nazionale.



Testo, Stefan Keller

## SITUAZIONE DEL MERCATO DEL VINO SVIZZERO

In Svizzera si beve sempre meno vino e di questo fatto risentono soprattutto i produttori locali. Negli ultimi dieci anni la loro quota di mercato è scesa dal 40 al 34 per cento e non si intravede un'inversione di tendenza. Molti vitigni rischiano dunque di essere presto sradicati?

Lo scorso anno la Regia federale degli alcool (RFA) ha festeggiato i suoi 125 anni di esistenza. «Alcool in cifre» è il sobrio titolo di un opuscolo pubblicato annualmente dalla più antica istituzione della Confederazione che presto sarà sottoposta a una profonda ristrutturazione. Cifre e metodi di calcolo sono quelli utilizzati fin dall'entrata in vigore della prima legge sull'alcool che risale al 27 maggio 1887. Per il rapporto annuale 2012 sono stati aperti gli archivi al fine di mostrare, tra le altre cose, come è cambiato il consumo di bevande alcoliche in Svizzera da quando si è iniziato a registrare dati statistici a oggi. Nell'anno 1900 il consumo pro capite era di circa 186 litri, di cui 89 litri di vino, 62 litri di birra, 28 litri di vino di frutta e 7 litri di superalcolici. Cent'anni dopo era sceso a 109 litri, il consumo di vino e superalcolici si era dimezzato (scendendo rispettivamente a 44 e 4 litri pro capite), quello di vino di frutta si era ridotto di dieci volte (3 litri). Solo il consumo di birra, con 58 litri all'anno pro capite, era ancora ai livelli della prima rilevazione. E la tendenza è rimasta inalterata:

nel 2005 si è registrato per la prima volta un consumo di vino inferiore ai 40 litri pro capite scesi, a 37 litri nel 2011.

### **LA POPOLAZIONE CRESCIE, IL CONSUMO CALA**

Dall'inizio del ventesimo secolo il numero di abitanti in Svizzera è più che raddoppiato: da 3,3 milioni si è passati agli 8 milioni attuali. Per il consumo complessivo di vino ciò ha significato che, per un lungo periodo, la crescita della popolazione è riuscita a compensare la tendenza alla diminuzione. Lo sviluppo recente mostra tuttavia un cambiamento in atto. Se il consumo di vino bianco e rosso in Svizzera si collocava, all'inizio degli anni novanta, poco al di sopra dei 300 milioni di litri, nel 1994 era sceso a 296 milioni di litri, dieci anni dopo si attestava sui 285 milioni di litri e oggi si ferma a 265 milioni. Questo calo ha avuto luogo nonostante negli ultimi vent'anni si sia passati da 7 a 8 milioni di abitanti.

### **VINCITORI E PERDENTI IN UN MERCATO DIFFICILE**

La pubblicazione corrispondente a «Alcool in cifre» dell'Ufficio federale dell'agricoltura (UFAG) è «L'anno viticolo». La sua edizione più recente mostra che il consumo complessivo di vino svizzero nel 2012 è sceso per la prima volta sotto il milione di ettolitri. Un calo del 3,5 per cento rispetto all'anno precedente. Anche il vino bianco e il vino rosso d'importazione registrano una

diminuzione (-0,9%) e solo il consumo di spumante continua crescere (+4,9%). A essere significativi sono soprattutto i dati

Dal 2002, il consumo  
di vino bianco nazionale  
è diminuito di un  
quarto, mentre quello  
dei vini stranieri è  
aumentato del 38%

degli ultimi dieci anni. Se un decennio fa la quota detenuta dai vini nazionali più importanti era del 40,4 per cento, oggi si è ridotta al 34,2. Per quanto riguarda il vino bianco svizzero si è passati dai 625 705 ettolitri del 2002 agli attuali 463 625 - una riduzione di un quarto - mentre quello importato è salito al 38 per cento (370 392 ettolitri). Il consumo di vino rosso svizzero è stato, nel 2012, di 506 450 ettolitri, il 15 per cento in meno rispetto al 2002. Nello stesso periodo il vino rosso importato ha registrato un calo del 5,4 per cento (1 330 039 di ettolitri nel 2012). In generale negli ultimi dieci anni il consumo complessivo è calato del 6,1 per cento e il vino rosso (-8,3%) ha registrato perdite maggiori rispetto al vino bianco (-6,7%).

## CHI CI RIMETTE DI PIÙ?

Il consumo di vino prodotto nella Svizzera occidentale è sceso del 4,5 per cento rispetto all'anno precedente, per quello della Svizzera tedesca il calo è stato dell'11,5 per cento, per il vino ticinese del 9,2 per cento. La perdita a livello di quota di mercato emerge con più evidenza osservando le cifre degli ultimi dieci anni. La classifica dei dieci cantoni vitivinicoli più colpiti vede

al primo posto Neuchâtel con un meno 29,4 per cento, seguito da Zurigo (-27,6%) e dal canton Vaud (-26,2%). Subito dopo l'Argovia (-25,4%), i Grigioni (-20,6%) e Ginevra (-20,3%). Il più importante cantone vinicolo, il Vallese, registra dal 2002 una perdita del 18 per cento, Sciaffusa scende del 14,7 per cento e il canton Turgovia del 4,9. Solo il Ticino resta stabile.

## COMMENTO



Stefan Keller  
Redattore dello Schweizerische  
Weinzeitung

### NON TIRARE IN BALLO LA POLITICA

Le cifre mostrano chiaramente che l'economia vitivinicola svizzera ha bisogno con urgenza di riforme radicali per non perdere ulteriori quote di mercato. L'influenza di alcuni fattori determinanti per questa evoluzione continuerà a crescere, per esempio la generale diminuzione del consumo pro capite che nel caso del vino ha fatto registrare negli ultimi dieci anni una perdita del 15 per cento. Le diverse ragioni che hanno condotto a questa situazione sono note. E niente fa pensare che nel prossimo futuro avranno un peso minore – al contrario.

La popolazione svizzera continuerà a crescere e una parte importante di questa crescita sarà dovuta all'immigrazione (che già oggi arriva al 23 per cento). Molti immigrati provengono da paesi in cui è presente un'importante produzione vinicola. Bere vino proveniente dal proprio paese non è solo più economico – dati i costi più bassi rispetto al vino svizzero – ma è legato ad aspetti emotivi, come la nostalgia di casa. Alcuni dei più grossi importatori di vino oggi sono imprese del Portogallo che riforniscono praticamente solo la comunità portoghese in Svizzera.

La liberalizzazione del mercato alla fine del ventesimo secolo ha rime-

scolato le carte nel campo del vino. Questa trasformazione è irreversibile nonostante le opinioni populistiche espresse da alcuni politici, come il Consigliere di stato vallesano Oskar Freysinger, che pretendono di poter invertire la tendenza proponendo sistemi di quote (ad esempio concedendo a ogni importatore la possibilità di importare una quantità di vino estero pari a quella di vino svizzero venduta). Non saranno neppure introdotti nuovi dazi alle frontiere, come quelli che esistevano un tempo e che chiedono i produttori radicali raccolti intorno al ginevrino Willy Cretigny.

Con la mozione del presidente del PPD, Christophe Darbellay, infine, che vorrebbe riservare il nome Petite Arvine solo a un vino prodotto dai viticoltori vallesani – benché sia globalmente accettato il fatto che i nomi delle varietà non possono essere protetti –, la Svizzera rischia solo di farsi ridere dietro. Sono battaglie perse, pure strategie difensive, di retroguardia.

Il Consiglio federale ha approvato, su pressione del Parlamento e contro la propria volontà, un credito di dieci milioni di franchi per la riduzione delle eccedenze di vino svizzero. In questo modo vini costosi con marchio AOC si troveranno declassati a vino da tavola. La richiesta è stata

motivata dall'abbondante vendemmia del 2011, dal franco forte, dalla diminuzione del numero di turisti ecc. Questo credito è un cattivo affare e serve unicamente a limitare i danni lasciando insoluti i problemi principali e strutturali del settore vinicolo svizzero: una superficie produttiva che nonostante il calo del consumo di vino è rimasta inalterata, una produzione fondata quasi esclusivamente su vini AOC che perdono costantemente quote di mercato, e che adesso devono essere degradati a vini da tavola con l'intervento, e il denaro, dello Stato, l'inesistenza di un mercato d'esportazione e una pubblicità da sempre inefficace. Senza un cambiamento radicale di rotta, guidato dall'Organizzazione di categoria Interprofessione della vite e del vino svizzeri, si andrà solo a sbattere contro un muro.

# CURAPROX



**E meglio godere e pentirsi, che rimpiangere di non aver goduto.** *Giovanni Boccaccio*

**Non si penta di niente.** *I suoi professionisti di igiene orale di Curaprox*

LA SEMAINE DU GOÛT  
DIE GENUSSWOCHE  
LA SETTIMANA DEL GUSTO



# «GUSTO E PIACERE FANNO RIMA CON SALUTE»

Testo, France Massy / Foto, Denis Emery

**A capo del Dipartimento federale dell'interno (DFI), Alain Berset è responsabile della sanità pubblica come della cultura. In altre parole, è il Consigliere federale su cui la popolazione può fare affidamento quando si tratta di garantire la sua qualità di vita. La Settimana del Gusto ha voluto incontrare quest'uomo politico che è stato in passato il presidente dell'Associazione svizzera per la promozione delle AOP-IGP.**

**Signor Consigliere federale, si considera un buongustaio? Il piacere di mangiare ha un posto alla sua tavola?**

Il piacere di mangiare è un valore che coltivo da sempre. Nella maggior parte dei casi a quello gastronomico si aggiunge un piacere sociale, che rende un pranzo o una cena un istante prezioso. Cerco di preservare questi momenti, anche se non è sempre facile.

**Gérard Apfeldorfer, psichiatra e psicoterapeuta, specialista in disturbi alimentari, denuncia quella che definisce la «cacofonia dietetica» dei discorsi nutrizionisti incoerenti e contraddittori proposti alla popolazione. A suo avviso, i messaggi «anti-grasso, anti-sale, anti-zucchero» sono in contrasto con ciò che ci piace mangiare e generano senso di colpa e angoscia.**

**Il Programma nazionale alimentazione e attività fisica non si spinge troppo oltre con il rischio di imporci regole eccessivamente restrittive e di renderci incapaci di ascoltare i messaggi che ci invia il nostro corpo?**

Il numero di malattie legate all'alimentazione è in costante aumento e questo fenomeno costa attualmente più di sei miliardi di franchi all'anno. La quantità eccessiva di grassi, di zucchero e di sale presente negli alimenti è all'origine di molte patologie secondarie come l'ipertensione o i problemi cardiovascolari. Oggi in molti bambini si riscontrano già i segni precursori del diabete.

Le proposte del Programma nazionale alimentazione e attività fisica si iscrivono nella Strategia nutrizionale svizzera 2013-2016.

Lo scopo principale di questa strategia è di rafforzare le competenze degli individui. La popolazione deve conoscere tutti gli aspetti di un'alimentazione sana. E deve poter avere accesso ad alimenti prodotti tenendo conto di tutte le norme di sicurezza alimentare.

Ma attenzione, nessun alimento è vietato, è tutta questione di misura e di equilibrio! Non si tratta assolutamente di demonizzare certi cibi. Il segreto è nelle proporzioni, nella qualità dei prodotti e soprattutto nella quantità consumata – il cioccolato ha il suo posto in un'alimentazione equilibrata. Bisogna accettare la sfida della salute senza spingere le persone a rovinarsi il piacere.

**L'ortoressia, l'ossessione del mangiare sano senza prestare alcuna attenzione al piacere e al gusto, non è forse il frutto di un igienismo imposto dalle istituzioni responsabili della nostra salute?**

A mio parere, l'ortoressia è piuttosto la conseguenza della pubblicità che viene fatta intorno a nuove diete o nuove mode alimentari e delle loro promesse sconsigliate.

In materia di promozione di uno stile di vita sano, l'Ufficio federale della sanità pubblica concentra le sue attività sulla valorizzazione di un'alimentazione equilibrata e saporita. Si tratta di cambiare i nostri modi di pensare e mostrare – già ai bambini – che gusto e piacere non sono in contraddizione con la salute.

**In un paese di viticoltori non sarebbe meglio puntare sul piacere della degu-**

**stazione e della moderazione piuttosto che mettere sempre in primo piano i danni del consumo eccessivo di alcool?**

In Svizzera, l'80% della popolazione adulta beve alcolici in maniera moderata. La maggior parte ama bere un buon bicchiere di vino durante i pasti o condividere un aperitivo con gli amici. Ma succede che alcuni perdano il senso della misura e bevano più di quanto non possano tollerare, troppo spesso e in momenti inopportuni. Si tratta di un fenomeno pericoloso, soprattutto per gli adolescenti, che mette anche a rischio la sicurezza sulle strade e nei luoghi di lavoro. Nuoce alla salute e genera costi notevoli.

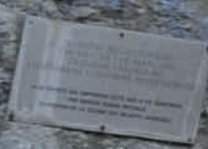
Insieme a diversi partner, l'Ufficio federale della sanità pubblica ha il dovere di mettere in guardia contro questi comportamenti problematici. Ma altre organizzazioni, come la Settimana del Gusto, hanno un ruolo importante da svolgere per promuovere la qualità dei prodotti locali e il piacere che si può provare nello scoprirli.

**Qual è il suo piccolo peccato di gola?**

Non a caso poco fa ho nominato il cioccolato: lo adoro! Quando comincio a mangiarlo, faccio fatica a smettere. A volte mi succede di mangiare un'intera tavoletta, e senza alcun rimorso di coscienza. Da autentico friburghese, poi, non posso resistere a una buona fonduta moitié-moitié.

# VIA JURA

La via dei secoli





Con le sue colline, i numerosi laghi, le valli incassate e i punti panoramici, la Via Jura, che porta da Basilea a Bienne lungo il corso della Birse e della Suze, è una delle più brevi della Svizzera – soltanto sei tappe. Sei tappe che tuttavia permettono di riattraversare tutte le epoche, da quella dei romani ai nostri giorni. Un viaggio attraverso i secoli che richiede buone gambe perché i castelli e i siti archeologici disseminati lungo tutto il percorso sono meraviglie che vale davvero la pena vedere.

Da Basilea la Via Jura serpeggia tra campi coltivati e foreste, piccoli borghi e castelli fino a raggiungere Laufental e il Glögglifelspass e ridiscendere poi verso l'affascinante villaggio di Laufon. Dopo Délémont e il suo Museo giurassiano, il sentiero sale a Raimeux dove si erge il castello di Raymontpierre, residenza di caccia dell'antica nobiltà basilese. La discesa verso Grand-Val e Moutier segue un cammino sassoso. La storia racconta che i coscritti si nascondessero tra quelle rocce per sfuggire all'arruolamento nell'esercito napoleonico.

La seconda parte della Via Jura conduce a Tavanne passando per la famosa roccia forata di Pierre-Pertuis che ispirò tanti pittori romantici. Un'antica iscrizione testimonia il passaggio di una via romana sotto il suo arco intorno all'anno 200 della nostra era. La Toise de Saint-Martin, presso Frin-villier, e il suo sentiero caratterizzato dai tipici solchi segue l'antico tracciato della via transgiurassiana romana senza dubbio ancora utilizzato nel Medioevo.

**Informazioni, offerte forfettarie, prenotazioni su:**  
[www.viajura.ch](http://www.viajura.ch)



# TÊTE DE MOINE

## UNA LUNGA TRADIZIONE

Per ripercorrere la lunga storia di questo formaggio bisogna andare a cercare dalle parti dell'Abbazia di Bellelay, nel Giura. Le sue origini risalgono all'inizio del XII secolo, ma la prima menzione del nome «Tête de Moine» è del 1790 e fa riferimento alla tonsura dei religiosi.

Dal maggio 2011, l'elenco degli obblighi del Tête de Moine AOP definisce chiaramente la zona geografica di produzione di questa delizia, ovvero: la regione di montagna e di estivazione dei distretti delle Franches-Montagnes, di Porrentruy, di Moutier e di Courte-lary, il comune di Saulcy e la particella sulla quale è ubicato il caseificio di Courgenay.

Formaggio a pasta pressata semicotta, vie-

ne fabbricato a partire da latte vaccino crudo intero consegnato due volte al giorno al caseificio e trasformato meno di 24 ore dopo la mungitura. La somministrazione di insilati è vietata. Dopo che il latte è stato lavorato in caldaie in rame, la cagliata viene rotta e la preparazione delle forme permette al Tête de Moine di assumere il suo aspetto caratteristico. La salatura è successiva alla sformatura.

L'affinatura, che deve durare per un periodo minimo di due mesi e mezzo, ha luogo in cantine umide e fresche, su assi di abete rosso. Sono necessari più di dieci litri di latte per produrre una forma di Tête de Moine AOP. Manuella Magnin

# I PRODOTTI

## LA NOSTRA SELEZIONE

Sono necessari più di 10 litri di latte per produrre una forma di Tête de Moine AOP.



# IL TOËTCHÉ

## L'APERITIVO DELL'AJOIE

Preparato con farina, burro, uova, lievito, panna e sale, il toétoché è spesso servito al momento dell'aperitivo. Prima che si diffondesse l'uso del frigorifero, questa trasformazione aveva luogo in maniera naturale, senza intervento umano. Il latte crudo veniva conservato al fresco per diversi giorni. La panna saliva in superficie e con il passare del tempo acquisiva il suo sapore caratteristico dovuto all'intervento dei batteri. Oggi per garantire questo processo si usa una coltura di yogurt. I fornai dell'Ajoie producono da 50 a 70 toétochés ogni fine settimana. Quelli delle Franches-Montagnes una cinquantina e quelli del distretto di Delémont 20-30 circa. Da notare, il recente lancio di un servizio di distribuzione di toétoché alla contadina proposto da una decina di fattorie. Basta una semplice telefonata!

(079 157 09 56).

Manuella Magnin



# IL BREUSI

## AFFUMICATO A PUNTINO

Cugino della carne secca del Vallese o dei Grigioni, il breusi si distingue perché è affumicato. La carne (coscia di manzo) viene sfregata con sale e spezie ogni due giorni per due mesi prima di essere messa a essiccare per 6-9 settimane. Il tempo passato nell'affumicatoio varia a seconda della grandezza del pezzo, ma non è mai troppo lungo perché quello che si cerca di ottenere è un'affumicatura leggera, un gusto raffinato. Nella macelleria Krebs di Bévilard, si produce un breusi famoso in tutta la zona. «Lavoro come faceva mio nonno, seguendo un metodo tradizionale. Le nostre carni vengono essiccate in un locale del 1791 dove abbiamo conservato l'antico affumicatoio. Si distinguono per il loro gusto speziato, con una punta di caramello e di affumicato che è il nostro marchio di fabbrica», spiega Pierre Krebs.

[www.terroir-juraregion.ch](http://www.terroir-juraregion.ch)

France Massy

Spesso oggi nell'Ajoie il Toétoché viene servito come aperitivo.



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

# IL PIC-NIC

DI GABRIEL LOBOS

Pane integrale  
 Patatine  
 Borraccia con tè/tisane,  
 Formaggio (Appenzeller, Gruyère AOP),  
 Carne secca  
 Vari tipi di frutta secca  
 Qualche pomodoro ciliegino bio  
 Banane Max Havelaar  
 Mele  
 Cioccolato fondente  
 Coltellino svizzero



## UN PICCOLO DI PIÙ

E se ci aggiungessimo un pizzico di fantasia? Una piccola mousse di mandorle al basilico per accompagnare al meglio i pomodorini, per esempio. Basta passare nel mixer un mazzetto di foglie di basilico con uno spicchio d'aglio e un po' d'olio d'oliva. A questo concentrato si aggiungono poi 2 cucchiaini di mandorle macinate e la stessa quantità di Sbrinz AOP grattugiato, un po' di yogurt greco, un pizzico di pepe. E via, il tutto è pronto da portare con sé!



Professionista del cinema, Gabriel Lobos fa parte di quegli svizzeri che ignorano il «Röstigraben». Nato a Basilea, vive attualmente a Ginevra, ma lavora sia nella Svizzera romanda che nella regione di Zurigo. Quando prepara lo zaino per un'escursione, sa esattamente cosa metterci.

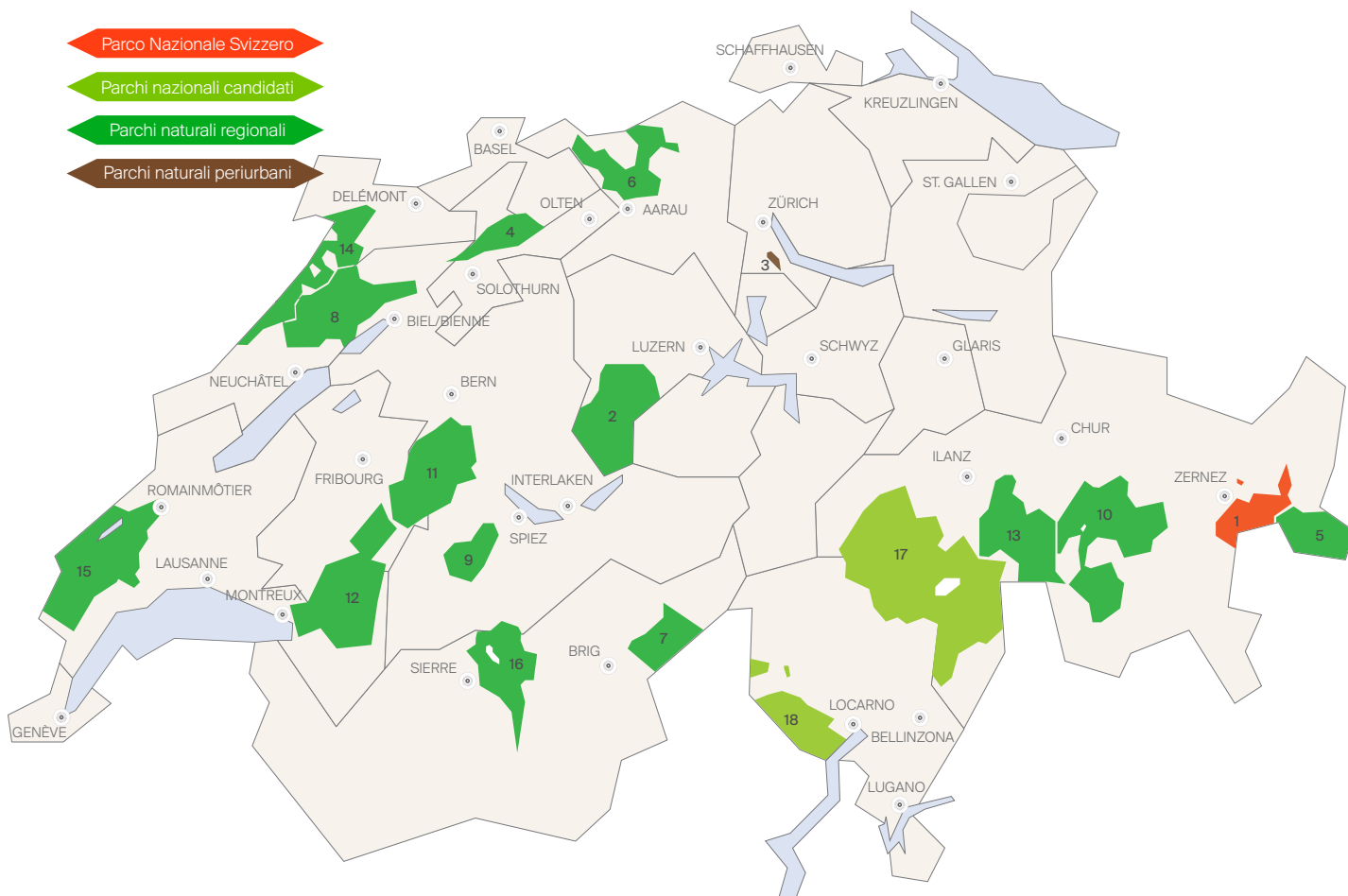
«Mi porto dietro dei pomodori ciliegini, delle mele braeburn o jazz (così croccanti e succose, dal gusto allo stesso tempo dolce e acidulo!), delle banane, della frutta secca. Poi vi aggiungo la carne secca e un pezzo

Capo operatore,  
 Swiss Cinematography Award 2011,  
 menzione speciale al Festival  
 del cinema di Locarno 2011.

di buon formaggio – Appenzeller o Gruyère - dipende da quello che trovo al mercato.»  
 Se è possibile, infatti, Gabriel compra prodotti bio al mercato di Plainpalais.

Questo habitué della scena cinematografica ci tiene molto a mangiare sano. Tisane, pane integrale e prodotti di stagione completano il contenuto del suo zaino. Fa un unico strappo alla regola: le patatine... ma anche in questo caso è molto esigente e acquista una sola marca. Quella che sulle confezioni esibisce belle foto d'epoca. Del resto, è o non è un uomo d'immagini?

France Massy



# I PARCHI SVIZZERI

## SCRIGNO DELLA BIODIVERSITÀ

**SONO DICIOOTTO E COPRONO IL QUINDICI PER CENTO DEL TERRITORIO NAZIONALE. SPESSO SITUATI IN PROSSIMITÀ DELLE VIE STORICHE, INTEGRANO PERFETTAMENTE LA RETE DEL GUSTO 2013. LA SETTIMANA DEL GUSTO VI INVITA A SCOPRIRLI.**

Formano un disegno irregolare, a macchia di leopardo, le diciotto aree verdi del territorio elvetico: dal Giura vodese alla Val Müstair passando per la Binntal nel Vallese e la Biosfera UNESCO dell'Entlebuch. Sono territori che, sulla carta, si adornano di vari colori: rosso per il Parco Nazionale Svizzero - quello dei Grigioni, istituito nel 1914, che è il più antico di tutti -, verde tenero per i progetti dei parchi nazionali, verde scuro per i parchi naturali regionali e marrone per il parco naturale periurbano.

1. Parco Nazionale Svizzero \_ 2. Biosfera UNESCO Entlebuch \_ 3. Wildnispark Zürich Sihlwald \_ 4. Parco naturale Thal \_ 5. Biosfera Val Müstair  
 6. Parco del Giura argoviese \_ 7. Parco naturale della Valle di Binn \_ 8. Parco regionale Chasseral \_ 9. Parco naturale Diemtigtal \_ 10. Parc Ela \_ 11. Parco naturale del Gantrisch  
 12. Parco naturale regionale Gruyère Pays-d'Enhaut \_ 13. Parco naturale Beverin \_ 14. Parco del Doubs \_ 15. Parco naturale Jura vaudois \_ 16. Parco naturale Pfyn-Finges  
 17. Parc Adula \_ 18. Progetto Parco Nazionale del Locarnese

## PARCO NATURALE REGIONALE GIURA VODESE, GIARDINO DI DELIZIE

Jakob Troxler è apicoltore a Le Vaud. Le sue trenta colonie producono, ad altitudini comprese tra 400 e 800 metri, vari tipi di miele cremoso, con un leggero profumo di fiori in primavera e un pronunciato aroma di abete o di castagno in autunno. Oltre a Jakob Troxler, anche una quindicina di altri apicoltori del Parco naturale regionale Giura vodese sono coinvolti nel processo necessario per ottenere il marchio Parco. Al pari di loro una trentina di allevatori di bovini hanno intrapreso la stessa strada, che dovrebbe concludersi all'inizio del 2014.

«I prodotti di queste due filiere - il miele e la carne - sono ancora in attesa di ottenere il marchio», nota Olivier Schaer, direttore del Parco Giura vodese.

L'elenco degli obblighi punta soprattutto sulla qualità. «Il bestiame, che può già vantare certificazioni di qualità, è alimentato in modo naturale, sui pascoli giurassiani e in stabulazione libera. Si tratta in ogni caso di una produzione sostenibile, di prossimità». Questi allevatori che con il marchio vedranno valorizzato il proprio lavoro si impegnano da parte loro a partecipare alla vita e alle attività del parco: sostenere la biodiversità, accogliere i visitatori ecc.

Il Parco Giura vodese è caratterizzato in primo luogo dalle sue dimensioni notevoli - 530 km<sup>2</sup>, ossia poco più del 18% del territorio del Cantone di Vaud. «La sua grandezza permette di trovare al suo interno una grande varietà di prodotti», osserva Rémi Vuichard, direttore del progetto Sensibilizzazione & Comunicazione. Si tratta da una parte di specialità molto tradizionali e locali, per esempio i formaggi Gruyères o Vacherins. Dall'altra di esperienze più all'avanguardia, lanciate da aziende agricole e artigiani che hanno puntato su vie più originali se non addirittura audaci. A Les Charbonnières, «Villaggio europeo della genziana», si distilla questa pianta dalla virtù medicinali per trarne una sorprendente acquavite amara. «L'acquavite di genziana viene menzionata già nel 1844, epoca in cui la valle contava 21 distillatori», racconta Dominique Bonny, uno dei due ultimi possessori di alambicchi che mantengono in vita questa tradizione.

A Vaulion, un agricoltore si è specializzato nella coltivazione di erbe, fiori e piante biologiche dai molteplici usi, mentre a Croy, Didier Nicolet si è associato a un agricoltore di Juriens per rilanciare varietà di cereali ben



adattate al territorio e produrre pane bio lievitato naturalmente a base di spelta, farro o di un mix di antiche qualità di frumento.

Il Parco Giura vodese ha ottenuto il marchio «Parco d'importanza nazionale» dalla Confederazione nell'ottobre 2012. La genesi del progetto risale però molto più indietro nel tempo ed è frutto di un lavoro portato avanti per oltre trent'anni da contadini e amanti degli alpeggi nonché attivisti di Pro Natura. Se si volesse tratteggiare sommariamente un suo primo ritratto, fatto solo di grandi pennellate di colore, basterebbero quasi le mille sfumature del suo verde: verde-azzurro dei boschi di pecci, che virano al nero nelle sere di tempesta, verde tenero dei pascoli irti di genziane, a cui si aggiunge l'ocra pallido dei muri a secco, delle pietraie, dei fossili e della pietra calcarea con cui sono costruite la chiesa abbaziale romanica di Romainmôtier e l'abbazia di Bonmont.

Questo il Parco, a grandi linee. Per farne un quadro più dettagliato con l'aiuto di alcune cifre bisognerebbe aggiungere che nonostante le sue dimensioni - che ne fanno il secondo dei parchi naturali svizzeri da questo punto di vista - conta «solo» 32.000 abitanti, meno del 5% della popolazione vodese. Le sue creste, addossate al confine francese per tutta la sua lunghezza, culminano con il Mont Tendre a un'altitudine di 1678,8 metri.

E per finire: il parco riunisce tre tipi diversi di paesaggio, la Valle di Joux e la catena del Risoud, l'alta catena del Giura e le zone pedemontane, le gole dell'Orbe e il vallone del Nozon.

Una felice diversità nella quale si iscrivono vari siti notevoli dal punto di vista architettonico, culturale o naturale: chalet d'alpeggio tipici e maestose vecchie fattorie che figurano nell'inventario del patrimonio, tracce antichissime di attività umane, molte chiese e priorati medievali. Per quanto riguarda poi le curiosità naturali, nei grandi boschi della

valle di Joux vivono la più estesa colonia di formiche dei boschi d'Europa e parecchie altre rare e affascinanti specie animali, come il grande urogallo o la vipera berus.

La Settimana del Gusto vi invita a percorrere il Parco Giura vodese a piedi, in bicicletta, a cavallo o anche a dorso d'asino: «Farandole à dos d'âne» propone una gita lungo il vallone del Nozon al ritmo di questi pacifici equidi, da una fattoria bio all'altra, degustando en passant le specialità del luogo. Una rete di piccoli locali e alberghi accoglie il visitatore con il meglio di questo territorio incredibilmente amante della buona tavola. Vi si potranno scoprire tutte le specialità ricordate qui sopra: una bella scelta di formaggi, come i Gruyères d'alpeggio, le tome e il famoso Vacherin Mont-d'or, ma anche una ricca flora e le erbe selvatiche della valle di Joux, i pesci del suo lago, i funghi, le lumache e le rane di Vallorbe ecc. E se non basta: tour alla scoperta delle piante e delle distillerie, raccolte di funghi in compagnia di un micologo, camminate sulle tracce di figure leggendarie e dei contrabbandieri del Risoud o escursioni all'ascolto del bramito del cervo... Consultate tutte le offerte del Parco Giura vodese sul sito [www.parcjuravaudois.ch](http://www.parcjuravaudois.ch) A due passi da casa vostra. Ma lontano, molto lontano dal rumore e dal furore del mondo. [www.parcjuravaudois.ch](http://www.parcjuravaudois.ch).

## PRODOTTI REGIONALI DA DEGUSTARE

### OTTO PARCHI PROPONGONO UNA GAMMA DI SPECIALITÀ LOCALI A MARCHIO PARCO

Formaggio l'Etivaz, salsiccia di Thal o di Finges, pasta, frutta, verdure, latticini e carne secca... Tante specialità gastronomiche nascono nei nostri parchi. I sei parchi naturali regionali di Thal, Gruyère Pays-d'Enhaut, Giura argoviese, Gantrisch, Pfyn-Finges e Binntal propongono vere e proprie delizie a marchio «Prodotto dei Parchi svizzeri». La loro offerta è ricca e varia: si va dalle marmellate alle tisane passando per la farina, il pane e la pasticceria, ma anche prodotti a base di carne, vari tipi di olio e latticini.

Tutta la produzione di formaggio dell'alpeggio dell'Etivaz, nel Parco naturale regionale Gruyère Pays-d'Enhaut, è dunque certificata, e molti altri prodotti tipici sono già in lista d'attesa.

La Confederazione ha creato questo marchio – un quadrato verde con le parole «parchi svizzeri» disposte a croce – per promuovere le specialità regionali, che devono rispondere a una serie di criteri per poterlo ottenere; devono essere almeno in gran parte prodotte ed elaborate nel parco in questione, devono contribuire alla crescita dell'economia locale e iscriversi in una prospettiva di sviluppo sostenibile. Il marchio intende valorizzare il savoir-faire artigianale e l'innovazione. Il consumatore è così sicuro di contribuire alla conservazione di siti unici e dei valori culturali che vi sono connessi.

L'azienda produttrice deve contribuire al raggiungimento degli obiettivi del parco, ad esempio utilizzando energie rinnovabili, entrando a far parte di una rete ecologica, preservando la ricca flora di un pascolo, mentre i Parchi, da parte loro, sostengono l'agricol-

tura e l'agriturismo e mettono a disposizione un'eccezionale rete per la promozione e la commercializzazione di questi prodotti, degni ambasciatori culinari della loro regione.

Lungi dall'essere avulsi dal tessuto economico locale, i parchi contribuiscono dunque a produrre valore aggiunto. Il solo Parco naturale regionale del Gantrisch nel 2011 ha registrato un utile superiore a 1,4 milioni con la vendita dei suoi prodotti alimentari, contro gli 85.000 franchi del 2002...

Nell'ambito della Settimana del Gusto saranno proposte molte escursioni in cui si combineranno l'esplorazione di regioni straordinarie e la degustazione di prodotti fuori dal comune. Passeggiate guidate, scoperte gastronomiche e culturali, camminate di alpeggio in alpeggio nella Diemtigtal (BE), visita ai mercati tradizionali della Binntal (VS), degustazione di vini e scampagnate tra i vigneti dell'Argovia. Infine: un'escursione del gusto nella Biosfera UNESCO dell'Entlebuch, altre passeggiate lungo la mitica ferrovia dell'Albula, una gita a dorso d'asino tra le fattorie bio del Giura vodese e un viaggio alla scoperta dei 200 formaggi del Parco del Gantrisch.

Non bisogna dimenticare poi che è possibile procurarsi tutte le specialità sul posto, presso i produttori o in negozi specializzati, ma anche in alcuni ristoranti, hotel e locande rurali.

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

alla rubrica «Offerte/Prodotti»

### IL QUID DEI PARCHI SVIZZERI

A seconda della maggiore o minore importanza data alla natura o alle attività umane, la legge federale definisce tre categorie di parchi: i parchi nazionali, i parchi naturali regionali e i parchi naturali periurbani.

Solo nel 2007 una legge e un'ordinanza hanno aperto la strada alla creazione di nuovi parchi naturali. Questi atti legislativi stabiliscono che i progetti di parco devono riguardare habitat intatti e regioni fuori dal comune; devono inoltre puntare a preservare la biodiversità e a valorizzare il paesaggio sul lungo periodo. Sospinti dall'entusiasmo della popolazione e dal forte sostegno politico regionale, molti hanno presentato progetti in questo campo, all'inizio di quest'anno erano tre quelli in attesa di ottenere l'avallo dell'Ufficio federale dell'ambiente che si esprimerà in merito entro la fine di agosto.

Situati di solito nelle aree montane (Giura, Alpi, Prealpi), e comprendenti molte valli e diverse riserve forestali, nei parchi si conserva un'eccezionale biodiversità; nel loro territorio si trovano oggi i tre quarti delle 3600 specie animali e vegetali considerate a rischio.

[www.parc-suisse.ch](http://www.parc-suisse.ch)

[www.schweizer-paerke.ch](http://www.schweizer-paerke.ch)

[www.parchi-svizzeri.ch](http://www.parchi-svizzeri.ch)

### UN'APP' PER SCOPRIRE I LORO TESORI

Riunisce in uno spazio ridotto tutti i vantaggi del gps e della guida tradizionale cartacea: è l'applicazione «Parchi svizzeri» per iPhone e Android appena arrivata sul mercato.

Disponibile da luglio 2013 e pensata per camminatori e altre persone che hanno voglia di conoscere meglio la natura e la cultura, l'app' permette di scoprire i diciotto parchi elvetici, dai Grigioni al Chasseral e dal Vallese alla Gruyère.

Escursioni, natura/cultura, mangiare/dormire, eventi: ecco alcune delle icone proposte all'utente. La geolocalizzazione aiuta a orientarsi e a dirigere facilmente i propri passi verso l'obiettivo. Basta la punta di un dito per scoprire tutto sulle curiosità naturali, l'offerta culturale, ma anche le possibilità di pernottamento e il nome di altri alberghi nelle vicinanze.

In costante evoluzione, l'app' si arricchirà ogni anno di nuovi contenuti e funzionalità, in particolare proponendo, a partire dal 2014, itinerari per ciclisti.

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

# I PIC-NIC DI OGGI E DI UNA VOLTA

Testo, Michel Schlup, dr h.c.

Pic-nic un buffo termine che in ciascuno di noi riporta alla memoria piccanti ricordi di colazioni sull'erba e di festini campestri a coronamento di una lunga escursione, di una passeggiata nel bosco o di un grande falò nei campi. Piaceri gastronomici, momenti di allegria e di condivisione, vissuti di preferenza in mezzo alla natura, a due, in famiglia o in compagnia di amici.

Ma questa espressione, che fa la sua comparsa nella lingua francese all'inizio del XVIII secolo (pique-nique), aveva all'origine un altro significato: indicava un pranzo o una cena in cui ogni convitato doveva pagare la sua quota o dare il suo contributo offrendo un piatto.

Spiegare come le due parti di questa espressione si sono ritrovate associate per designare una simile pratica è una sfida aperta. I dizionari non ci danno alcuna spiegazione convincente. Unica certezza: il termine «nique», noto fin dal XIII secolo, significa «cosa di poco valore», da cui forse l'idea che un pic-nic sia un pasto di scarsa importanza, consumato in fretta.

La più antica attestazione di questo curioso termine che siamo riusciti a trovare nelle nostre regioni risale al decennio 1770-1780: proviene dal territorio neocastellano e rinvia in effetti al sistema delle quote o della partecipazione dei commensali. In particolare designava le grandi cene organizzate a Neuchâtel dalle associazioni di danza per rendere più piacevoli i loro balli. Questi «piquenics» erano composti da pietanze fornite essenzialmente dalle dame che facevano circolare tra loro, qualche giorno prima, una lista in cui scrivevano, accanto al proprio nome, quello che avevano intenzione di offrire o di preparare.

I loro elenchi sono un vero e proprio tripudio di cucina borghese e i piatti sono uno più allettante dell'altro: tacchino in gelatina, vitello marinato, torta à la cardinal, crostata di marmellata, torta alle mandorle, insalata di limoni, crema al vino, composta di pere o di mele ecc.

Verso l'inizio del XIX secolo, il termine pic-nic assume un altro significato, quello di colazione all'aria aperta, in campagna o nei boschi. Questa pratica risale, naturalmente, alla notte dei tempi. Gli uomini delle caverne non facevano forse pic-nic senza saperlo?

Nelle società occidentali moderne, in cui i pasti intorno a una tavola sono codificati e ritualizzati e si svolgono abitualmente in spazi privati, al riparo da sguardi indiscreti, il pic-nic spezza la banalità del quotidiano portando il momento gastronomico nei campi. Piccola scappatella, stravaganza alimentare, fuori dagli usi e dalle convenzioni, è un invito a fare bisboccia, a immergersi nella natura.

Un bell'esempio tratto dalla letteratura è la celebre «Scampagnata» raccontata da Guy de Maupassant (aprile 1881) in cui la famiglia Dufour parte all'avventura, nella campagna intorno a Parigi, per una colazione sull'erba a base di «frittura di pesci della Senna» e «spezzatino di coniglio». A questi piaceri poi se ne aggiungono altri, dovuti alla presenza di due robusti canottieri, uno dei quali farà battere il cuore della dolce Henriette, la figlia del signor Dufour.

Il pic-nic entra nella sua età dell'oro verso la fine dell'ottocento e la prima metà del novecento grazie a una serie di invenzioni che lo renderanno ancora più piacevole e più comodo: nel 1892, James Dewar inventa la sua bottiglia isolante, che diventerà il famoso thermos, Earl Tupper lo segue con i suoi tupperware

ALL'INIZIO DEL XIX  
SECOLO IL TERMINE  
"PIC-NIC" ASSUME UN  
ALTRO SIGNIFICATO:  
QUELLO DI COLAZIONE  
ALL'ARIA APERTA,  
IN CAMPAGNA O NEI  
BOSCHI.

perware dopo la seconda guerra mondiale, mentre molti produttori rivaleggiano in ingegnosa nella fabbricazione di preziose borse in grado di contenere in bell'ordine tutto il necessario per un pic-nic perfetto.

Se normalmente coinvolgono un numero ridotto di persone, i pranzi e le cene in mezzo ai campi possono anche radunare delle vere e proprie folle. La storia tramanda il ricordo di sontuosi pic-nic collettivi. I re inglesi Giacomo I e Carlo I amavano organizzare colazioni sull'erba per i propri sudditi nei loro giardini. I re di Francia invece facevano preparare giganteschi pranzi all'aria aperta per celebrare eventi particolari: Luigi XV ad esempio ne offrì uno a una folla immensa al momento dell'inaugurazione del Pont de Neuilly, il 22 settembre 1772.

La tradizione dei grandi pic-nic collettivi dura ancora oggi, anche se prende a volte forme insolite come quelle delle cene in bianco, molto eleganti, che invadono l'ambiente urbano - un ambiente che preferiscono, ahimè, al fascino e alla freschezza della campagna. Ma dove diavolo sono finiti i vecchi pic-nic di una volta?

## BIBLIOGRAFIA

- 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 Époque, 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 shows rugged, rocky mountains under a blue sky with scattered white clouds. The overall scene is a high-altitude, alpine environment.

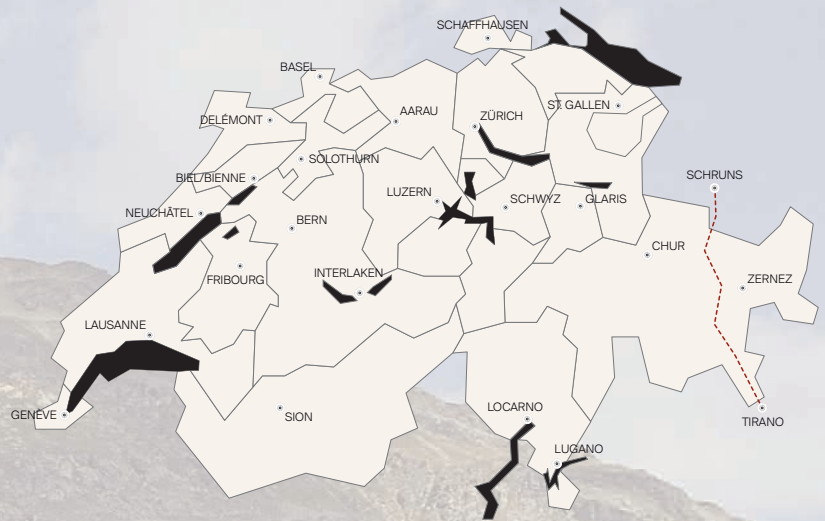
# VIA VALTELLINA

La via dell'ebbrezza



VIASTORIA

VALTELLINA



## Per secoli il vino servito nei Gri- gioni e nel Vorarlberg proveniva dalla Valtellina, in Lombardia. Serviva a pagare i

salari e le merci, a curare le malattie e a celebrare le feste. Era dunque molto atteso dai valligiani. Tanto più che il trasporto attraverso l'Italia e l'Austria non era affatto una passeggiata. L'itinerario attraversava tre diverse regioni linguistiche e doveva superare tre passi Bernina, Scaletta e Schlappiner Joch! I portatori trasportavano il prezioso nettare a dorso di mulo o di cavallo durante la bella stagione, con buoi e slitte in inverno. La loro attività non era priva di rischi. Molti uomini e cavalli rimasero vittime delle valanghe.

La Via Valtellina attraversa i tipici villaggi del Montafon prima di superare le Alpi engadinesi e raggiungere i vigneti e i palazzi di Tirano (1). Un'escursione di 130 km divisa in sette tappe che si può effettuare da metà giugno a ottobre. L'antica mulattiera passa in particolare per la tranquilla valle della Dischma e raggiunge Dürnboden, dove un tempo i portatori facevano una sosta prima di affrontare il Passo della Scaletta (2606 m). La discesa prosegue attraverso la val Susauna e il suo pittoresco piccolo villaggio omonimo. Anticamente i trasportatori passavano la notte nell'ultima casa a sud del villaggio. È un'occasione per scoprire paesaggi straordinari, ma anche un vino storico perché il famoso Veltliner è ancora oggi la bevanda nazionale dei Grigioni e si accompagna a meraviglia con le specialità locali tra cui la famosa carne secca.

**Informazioni, offerte forfettarie, prenotazioni su:**

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

# I PRODOTTI

## LA NOSTRA SELEZIONE

### RHEINHALTER RIEBELMAIS



#### LA PANNOCCHIA DAI MILLE SAPORI

Venerdì a mezzogiorno a Lüchingen, nel cantone di San Gallo, Peter Eugster pranza con un po' di Riebelmais spolverato di zucchero e una grande tazza di caffelatte. Questa pannocchia, da cui si trae una farina bianca come la neve, evoca in lui una moltitudine di ricordi.

La coltura tradizionale del Rheintaler Riebel AOP esisteva già ai tempi di suo padre e di suo nonno. All'epoca la produzione era limitata e destinata soprattutto al consumo familiare. Il nonno lo mangiava tutti i giorni, più volte al giorno. Oggi, Peter Eugster non vive di questo cereale. Possiede 70 mucche da latte e il mais garantisce solo un reddito supplementare.

Da una decina d'anni, una quindicina di produttori si sono riuniti in un'associazione che ne coltiva circa 33 ha e ne produce circa 150 tonnellate all'anno.

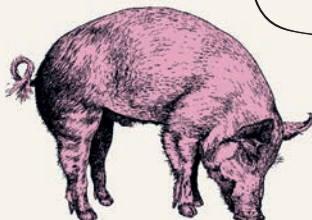
Una volta macinato, il Riebelmais è di un bel colore bianco e risulta più fine della qualità utilizzata per la polenta tradizionale, ma più grossolano di una normale farina di mais. Alcuni lo trovano leggermente dolce.

Viene cucinato come una polenta, ma deve restare «ribelig», granuloso, senza però presentare grumi o essere farinoso. Alcuni lo amano umido, altri più asciutto. C'è chi lo mangia come contorno alla car-

*Ai bambini piace  
con uno yogurt bianco  
zuccherato*



ne, ma non è questo il modo in cui veniva utilizzato in passato secondo una tradizione ancestrale. *Manuela Magnin*



### FUMAGIN DA CION

#### IL FORMAGGIO FATTO DI CARNE DI MAIALE

Quando un tempo il macellaio in val Poschiavo andava di casa in casa fattoria per macellare i maiali non si usava consumare solo le parti nobili dell'animale. Niente veniva buttato via, e dalle parti di minore qualità, mescolate a cipolle, vino e diverse spezie si otteneva il Fumagin da Cion. L'impasto veniva cotto in una rete di maiale in grandi pentole che gli facevano assumere una forma simile a quella di un formaggio. Seguendo

quest'antica tradizione Sandro Marchesi di Li Curt prepara ancora oggi questa specialità, anche se adesso utilizza un buon vino proveniente da coltivazioni biologiche e spezie (sempre bio) come la maggiorana.

Promuovendo questa prelibatezza, la creazione del Presidio Slow Food ha permesso anche di rilanciare l'allevamento biologico dei maiali nella val Poschiavo e

la gestione di un piccolo macello sempre nella valle per evitare il trasporto degli animali al di là del passo. La tipica terrina locale si mangia preferibilmente fredda, accompagnata dalla ciambella della val Poschiavo e da un buon bicchiere di Veltliner, consiglia Sandro Marchesi.

*Silvia Schaub*

# IL PIC-NIC DE GIAN-BATTISTA VON TSCHARNER

Carne secca dei Grigioni  
Lardo dei Grigioni  
Prosciutto crudo dei Grigioni  
Formaggi  
Pane integrale  
Tè nero zuccherato  
Una bottiglia di buon Pinot nero  
Una bottiglia di Chardonnay o  
di Sauvignon  
Mele e pere



## UN PICCOLO DI PIÙ

Un po' di verdure non farebbero male al cacciatore. Perché non aggiungere al suo pic-nic un'insalata di radici in cui si mescolino pastinaca, carote e sedano grattugiati? Conditì con una leggera maionese al limone, per proteggerli dall'ossidazione, e con l'aggiunta di una punta di curry questi tre legumi apprezzeranno la compagnia di alcune nocciole croccanti.



Gian-Battista von Tcharner produce vini a sua immagine e somiglianza: potenti, profondi, intensi e speziati. È lui che è riuscito a domare il terribile Completer e a fare di questo vitigno - spesso considerato un vinaccio - un vino che trasmette forti emozioni. Bisogna aver degustato un Jeninser Completer di Gian-Battista ed essersi inebriati delle sue note di mela cotogna, di mandarino, a volte di nocciola, frutti bianchi, fiori... Bisogna aver percepito quella ossidazione positiva, quel gusto grasso e insieme teso in bocca, bisogna aver gustato la sua nota

Viticoltore e castellano di Reichenau, alla confluenza del Reno anteriore e posteriore.

**Cacciatore impenitente**

finale interminabile e vibrante per capire che Gian-Battista von Tcharner è un mago. Quando lascia la sua cantina per andare a caccia, a prendere le redini è un altro Gian-Battista, suo figlio, che come tutti i primogeniti della famiglia porta lo stesso nome di battesimo. Gian-Battista padre prepara un pic-nic in cui spiccano i prodotti dei Grigioni: carne secca, lardo, prosciutto, formaggi, pane nero e, naturalmente, due bottiglie di vino. Una di bianco e una di rosso. «La vita è troppo breve per privarsi di un sorso di Felicità.» Qualche frutto autunnale, tè nero leggermente zuccherato e una bottiglia d'acqua completano il suo zaino.

France Massy

# IN SVIZZERA UN TERZO DEL CIBO VIENE BUTTATO

**COMPOSTA DI MELE, PIATTI UNICI, PUDDING: LA NOSTRA TRADIZIONE CULINARIA NON È PENSABILE SENZA IL RIUTILIZZO CREATIVO DEI RESTI DI CIBO. PENURIA E IPERPRODUZIONE SONO I DUE LATI DI UNA STESSA MEDAGLIA. UN TERZO DELLE CALORIE COMMESTIBILI NON GIUNGE NEI NOSTRI PIATTI E VIENE SEMPLICEMENTE BUTTATO. È TEMPO DI CAMBIARE IL NOSTRO MODO DI PENSARE**

Da bambini, questa frase l'abbiamo sentita molte volte: «finisci le verdure, ci sono persone che muoiono di fame nel mondo!» L'esperienza delle passate generazioni, che dovevano spesso accontentarsi di poco cibo e trarne il massimo ha lasciato il segno nella nostra cultura culinaria. Molte ricette tradizionali non sarebbero immaginabili senza la necessità di riutilizzare i resti. Con la frutta troppo matura le nostre nonne preparavano marmellate, nei piatti del giorno dopo si ritrovavano la pasta, le patate e le verdure rimaste, nelle mense militari composte, «zwieback» e pane secco avevano una seconda vita sotto forma di pudding.

Oggi la penuria ha lasciato il posto alla sovrabbondanza. Nonostante la crisi economica e la disoccupazione, la maggior parte delle persone in Europa non conosce le inquietudini esistenziali legate alle necessità della pura sopravvivenza. Il cibo non manca, ma una parte importante di esso va perduta prima di arrivare sui nostri piatti.

## **LO SPRECO DI CIBO È ANCHE UNA PERDITA ECONOMICA**

Secondo una stima dell'organizzazione non profit inglese WRAP («The Waste and Resources Action Program») nel Regno Unito più di 7 milioni di tonnellate di generi alimentari e bevande vengono gettati via, interamente o in parte, nel 60 per cento dei casi (circa 4,4 mio. di tonnellate) quando sono ancora mangiabili. Sulla base di un calcolo globale, l'associazione Foodwaste, nata di recente, ritiene che in Svizzera, all'anno e pro capite, vadano perduti più di 290 kg di alimenti in ottimo stato - nei campi, nei macelli, negli impianti di imbottigliamento, nei magazzini, durante il trasporto o nei frigoriferi casalinghi. Un terzo circa della disponibilità annua pro capite (800 chili)! Anche se le

ricerche universitarie su questo tema sono solo gli inizi e i metodi di valutazione variano a seconda degli studi e dei paesi, la dimensione del fenomeno è preoccupante.

Dalle ricerche poi non emergono ancora in modo chiaro i motivi all'origine di un tale spreco. Di chi è la colpa?

## **L'INDUSTRIA ALIMENTARE E LA DISTRIBUZIONE AGISCONO IN MODO SELETTIVO**

Norme igieniche, standard industriali e istruzioni interne spiegano perché merci in uno stato non più ottimale finiscano nella spazzatura alla fine di ogni giornata. I grandi distributori cercano di tranquillizzare gli animi sostenendo di avere sotto controllo tutto il ciclo di utilizzo e riciclaggio della materia prima.

In ogni caso queste prime considerazioni non permettono di rispondere alla domanda iniziale e capire quale attore economico è il principale responsabile delle gigantesche perdite legate a questo sistema globale. Markus Hurschler, direttore dell'associazione Foodwaste, fa una riflessione sui cui ci si dovrebbe soffermare. «I commercianti», dice, «ma anche le industrie, operano una selezione preliminare. Patate troppo piccole o troppo grandi, carote o cetrioli storti, uova di dimensioni non standard, non vengono raccolti, lavati, impacchettati e difficilmente arrivano sugli scaffali dei negozi.»

Il crescente successo del convenience food e dei cibi pronti ha a sua volta pesanti conseguenze. Dove si producono zuppe solo da scaldare, bastoncini di verdure per intingoli, insalate lavate e impacchettate e alimenti che basta infilare nel forno a microonde, non possono mancare scarti e rifiuti. D'altra parte

i consumatori si lasciano attrarre troppo facilmente dalle offerte speciali che aiutano il venditore a gestire le merci, ma non tutelano certo l'ambiente. I pacchetti di biscotti enormi o le dozzine di uova acquistati a prezzi stracciati rischiano quasi sempre di andare a male nelle nostre dispense.

## **LO SCARTO TRA CONOSCENZE E COMPORTAMENTI**

La metà dei generi alimentari buttati finisce nei rifiuti domestici. Sappiamo come avvengono questi processi, ma il divario tra ciò che sappiamo e il nostro comportamento effettivo al momento dell'acquisto e a casa resta grande. L'organizzazione britannica WRAP ha effettuato un sondaggio tra 5700 persone: il 92 per cento degli intervistati ha dichiarato di acquistare abitualmente più di un articolo in occasione delle offerte speciali. Di questo novanta per cento, il 40 ha affermato anche di consumare questi stessi alimenti in quantità maggiori - solo il 3 per cento ha ammesso di gettare parte dei prodotti acquistati perché in eccesso. Inoltre, non pochi consumatori scambiano la data limite di vendita con la data di scadenza.

Il comitato nazionale della FAO, l'Ufficio federale dell'agricoltura (UFAG) e la Direzione dello sviluppo e della cooperazione (DSC) hanno lanciato un concorso dal titolo «Our Common Food» per lottare contro lo spreco di cibo. Le migliori idee degli studenti svizzeri e dei paesi in via di sviluppo saranno premiate il 15 ottobre 2013 durante la giornata mondiale dell'alimentazione.

[www.lovefoodhatewaste.org](http://www.lovefoodhatewaste.org)

[www.myfoodsharing.at](http://www.myfoodsharing.at)

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

[www.green-cook.org](http://www.green-cook.org)

[alimentation.gouv.fr/le-gaspillage-alimentaire-ailleurs](http://alimentation.gouv.fr/le-gaspillage-alimentaire-ailleurs)

# «BISOGNEREBBE VALORIZZARE IL CIBO COME SE FOSSE UNA MERCE RARA»

Intervista a cura di France Massy



**Se nei paesi occidentali la perdita di alimenti – chiamata anche spreco alimentare – è ampiamente dovuta a una cattiva gestione delle derrate da parte dei consumatori,**

**nei paesi in via di sviluppo molto cibo va perduto dopo il raccolto a causa dei mezzi di stoccaggio inadeguati. Questa situazione riguarda soprattutto le zone rurali, dove le popolazioni conservano direttamente una parte della produzione.**

I chicchi, immagazzinati in granai mal isolati, sono attaccati da parassiti (insetti o roditori). In questo caso non si parla più di spreco – perché a livello delle famiglie quasi niente viene gettato –, ma di perdita. E si tratta di una perdita enorme che può arrivare al 40% del totale, come lo spreco alimentare nei paesi del nord del mondo. Il Dipartimento federale degli affari esteri (DFAE) e in particolare la Direzione dello sviluppo e della cooperazione (DSC) si interessano da tempo a questi problemi. Abbiamo chiesto a [Peter Bieler, responsabile del Programma globale sicurezza alimentare della DSC](#), di dirci qualcosa di più a questo proposito.

## **PERCHÉ LA DSC SI OCCUPA DI SPRECO ALIMENTARE?**

Fa parte dei nostri compiti cercare di ampliare l'accesso alle derrate alimentari e migliorare la nutrizione delle persone che soffrono la fame o sono sottoalimentate nei paesi in via di sviluppo.

La Svizzera importa il 40-50% circa dei prodotti alimentari che consuma, in primo luogo dai paesi dell'Unione europea, ma anche da paesi in via di sviluppo.

Lo svizzero medio ha dunque una responsabilità per quanto riguarda la disponibilità di generi alimentari a livello globale.

## **DA QUANDO LA DSC SI IMPEGNA IN QUESTA MISSIONE?**

Da 15 anni ci occupiamo di questo problema in America latina dove abbiamo ottenuto notevoli successi. È stato possibile elaborare soluzioni artigianali per migliorare lo stoccaggio e limitare la perdita di alimenti, che si è ridotta quasi a zero.

In Africa lavoriamo in questo ambito da poco più di un anno. Per prima cosa cerchiamo di identificare i motivi delle perdite e poi ci concentriamo sulla ricerca dei mezzi migliori per conservare alimenti e semi, in particolare grazie a nuove tecnologie adattate alle realtà locali.

In Benin, un paese prioritario per il DFAE, uno studio ha mostrato che le perdite nei granai arrivano al 70%! Si tratta di un danno enorme per i piccoli produttori perché implica scarsità di cibo per la famiglia e un reddito drasticamente ridotto.

## **CON QUALI AZIONI CONCRETE INTERVIENE LA DSC PER LOTTA CONTRO LE PERDITE ALIMENTARI NEI PAESI DEL TERZO MONDO?**

In America latina abbiamo ottenuto ottimi risultati con l'introduzione di piccoli sili metallici fabbricati in loco. Si tratta di una soluzione non troppo onerosa. Con un investimento pari a cento dollari si possono ridurre a zero le perdite utilizzando sili che hanno una durata di vita di 10 anni: è una spesa abbordabile per una famiglia. La DSC forma gli artigiani che producono i sili e oggi la produzione e la vendita sono interamente gestite a livello locale.

Per l'Africa si cercano soluzioni ancora meno costose lavorando sulla produzione di sacchi

ermeticamente chiusi per la conservazione di cereali e fagioli secchi. Per la frutta e le verdure la situazione è più complicata. Se non è possibile garantire una catena del freddo bisogna pensare a una loro immediata trasformazione in conserve, prodotti essiccati o marmellate e poi immagazzinare tutti questi generi alimentari correttamente.

Lo scopo finale non è solo quello di ridurre le perdite, ma anche di accrescere la disponibilità di cibo e il reddito dei piccoli produttori. Vogliamo anche dimostrare che la produzione sostenibile è possibile. Si spera di arrivare a ridurre il rischio di carestia e fame senza che gli agricoltori, per aumentare la produzione, debbano far ricorso a concimi chimici, con tutte le conseguenze economiche e ambientali che ciò comporta.

## **QUAL È IL MESSAGGIO CHE VOLETE TRASMETTERE?**

Tra vent'anni ci saranno due miliardi di persone in più su questa terra. Non si può solo intensificare e aumentare la produttività delle colture alimentari, bisogna anche limitarne lo spreco e la perdita. Per fare questo, basta un po' di buon senso. Tutti devono rendersi conto che una data di scadenza su una confezione di riso serve solo a proteggere (ma da cosa?) il distributore, perché ben conservato in una confezione ermeticamente chiusa il riso non si deteriora. Il buon senso dovrebbe a volte sostituire le date di scadenza!

Bisognerebbe poi cominciare a valorizzare il cibo come se fosse una merce rara. Le derrate alimentari diventano sempre più scarse e le persone da nutrire sono sempre di più. Con i cambiamenti climatici e la crescita demografica la situazione per le generazioni future è preoccupante

# La cipolla che usate per cucinare è stata accudita e curata per tanti mesi.

Tutto inizia dalle mani esperte dell'agricoltore che controlla la piantina prima di interrarela con cura nella terra smossa. Da quel momento la cipolla sarà accudita da contadini attenti a non farle mancare acqua, concime, aria e calore. Eppure tutto ciò non basta. La piantina deve essere difesa costantemente dalle erbacce, fino al giorno in cui l'agricoltore vedrà brillare nel campo un luccichio marroncino. A questo punto il bulbo dev'essere dissotterrato quanto prima. Dopo la raccolta, le cipolle devono essere fatte asciugare per vari giorni in modo uniforme. Mani esperte rimuovono le tuniche esterne secche e tagliano con precisione lo stelo florale a livello del colletto. Un ultimo controllo da parte del contadino, una spazzolata e le cipolle vengono consegnate ai negozianti.



**Valorizzate al massimo tutto questo lavoro: cucinate qualcosa di prelibato con la cipolla!**

**Con le numerose ricette, i pratici consigli e gli interessanti articoli di Cucina di Stagione.**

**Ordinate subito il vostro abbonamento su [www.saison.ch/it/abo](http://www.saison.ch/it/abo) o allo 0848 877 869. 12 numeri a soli fr. 39.-**



**1**  
LA LISTA DELLA  
SPESA NON È  
PASSATA DI MODA



**2**  
FARE LE GIUSTE  
PORZIONI



**3**  
UTILIZZARE NEL  
MODO MIGLIORE  
IL FRIGORIFERO E  
IL FREEZER



**4**  
STIMARE E  
RIUTILIZZARE  
I RESTI



## LA LISTA

---

La buona, vecchia, lista della spesa è un sistema ben rodato per contrastare gli sprechi. Troppo spesso ci si precipita al supermercato senza sapere quanto latte, riso o patate ci sono ancora in casa. Un paio di minuti di riflessione sulle effettive necessità aiuta a non lasciarsi distrarre all'interno degli shopping center e a comprare ciò di cui si ha realmente bisogno. Perciò è bene tenere bloc-notes e penna in cucina. In una casa ben gestita ci sono sempre sufficienti provviste di generi alimentari che si possono conservare a lungo. I cibi freschi invece devono essere consumati rapidamente o congelati. Un controllo settimanale del contenuto di frigorifero, freezer e dispensa aiuta ad avere un'idea generale degli alimenti già iniziati e di quelli ancora chiusi.

## LE PORZIONI

---

I cuochi non provetti spesso esagerano con il riso o gli spaghetti. Le dosi giuste sono le seguenti: un quarto di una grande tazza da caffè o da tè è sufficiente per una persona, la stessa tazza, piena, basta a sfamare quattro persone con molto appetito. Una manciata di spaghetti presa con il pugno della mano mezzo aperto tra pollice e indice è ideale per una persona. Online

o in negozi specializzati sono disponibili misuratori di spaghetti o misurini di plastica a forma di cucchiaino che rendono più facile fare le porzioni. Pasta, riso o couscous si conservano meglio in contenitori trasparenti – è sufficiente un'occhiata rapida al contenuto dell'armadietto per sapere se stanno per finire.

## IL FRIGORIFERO

---

Frigorifero e freezer si trovano ormai in tutte le cucine. Alcuni sistemi propongono congelatori dotati di diversi cassetti. Per gestire bene la propria dispensa si possono utilizzare le diverse opportunità offerte dalla tecnica del freddo – come fanno i professionisti. Le porzioni in eccesso di cibi deperibili, ad esempio già cucinati, possono essere conservate in freezer, dopo essere state messe in un contenitore ben chiuso su cui sia stata apposta un'etichetta con la data e la quantità. Ricordate: il formaggio appena grattugiato, le banane private della buccia o le radici appena scottate possono essere conservati nel congelatore.

Inoltre, un frigo pieno deve essere ordinato in modo che i cibi deperibili con la data di scadenza più prossima – ad esempio latticini – siano ben visibili e vengano dunque consumati prima degli altri, mentre ciò che è stato acquistato più di recente può aspettare... in seconda fila.

## IL RICICLAGGIO

---

Nessuno vi presta sufficiente attenzione: né i singoli, né gli addetti alla gastronomia, né i ristoranti, le mense, i dettaglianti o l'industria alimentare. Nonostante tutto la quantità di alimenti che viene buttata è ancora gestibile. Si tratta di affrontare il problema degli sprechi in modo oggettivo! La società inglese Compass Group insegna al suo personale di cucina a distinguere in diverse categorie tutti i rifiuti alimentari, a pesarli e a stimare il valore delle merci gettate. Thomas Pocher, fondatore di un'agenzia di marketing che si occupa di questioni ambientali legate al commercio al dettaglio, mira a ridurre lo sperpero di calorie utili per l'alimentazione umana e propone continuamente nuove idee per riciclare gli alimenti, ha già elaborato altre soluzioni. Uno dei suoi progetti: frutta e verdura in eccesso possono essere rivalorizzate trasformandole in succhi e smoothie.

A scenic view of a mountain lake with a large building on the shore and snow-capped mountains in the background. The lake is dark blue with some ice patches. The building is a large, multi-story structure with a dark roof. The mountains are rugged and covered in patches of snow. The sky is a clear, pale blue.

# VIA FRANCIGENA

La via dei Franchi



Antico itinerario militare che metteva in contatto la capitale dell'impero con il nord dell'Europa, la Via Francigena, o «via dei Franchi», collega Canterbury a Roma. Il suo tracciato segue il percorso effettuato nel 990 da Sigerico, appena nominato dal papa arcivescovo di Canterbury. Nel suo breve diario di viaggio – una quarantina di righe in latino – Sigerico menziona le 79 tappe del suo ritorno in Inghilterra: 1700 chilometri, di cui 230 in Svizzera. Vi si apprende che dopo aver attraversato il Gran San Bernardo – il cui ospizio fu costruito solo mezzo secolo più tardi – Sigerico passò per Ursiores (Orsières), Sce Maurici (Saint-Maurice) e Burbulei (Aigle) prima di costeggiare il lago Lemano da Vivaec (Vevey) a Losanna per raggiungere Urba (Orbe) e Antifern (Yverdon). Importante asse commerciale nel corso del Medioevo, la «via dei Franchi» divenne, a partire dal XIV secolo, un importante cammino di pellegrinaggio verso la città papale. «Riscoperta» nel 2000, oggi è uno dei Grandi Itinerari culturali del Consiglio d'Europa.

Per rendere il percorso più gradevole, questo itinerario in 14 tappe prevede molti punti di sosta. Lo si può percorrere a piedi o in bicicletta, da aprile a novembre – eccetto il Gran San Bernardo (metà giugno-metà settembre). Il viaggio si snoda su una serie di sentieri storici. Tra Sainte-Croix e Vuiteboeuf si possono ancora scorgere i solchi incisi nel calcare che permettevano ai carri del XIV secolo di risalire senza scivolare questo erto pendio.

**Informazioni, prenotazioni, offerte forfettarie e proposte di percorsi più brevi su:**

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

# I PRODOTTI

## LA NOSTRA SELEZIONE



## CARNE FLEUR D'HERENS

UNA REGINA NERA NEL PIATTO

Piace il suo mantello nero. È bella e di un'eleganza naturale. È la vacca d'Hérens che pascola sugli alpeggi vallesani durante l'estate. Una razza battagliaiera, ma apprezzata anche per la sua carne. Raphaël Jordan, macellaio a Orsières, ne sottolinea così le caratteristiche: «è molto saporita perché gli animali non provengono da allevamenti intensivi e vengono abbattuti intorno ai 3-4 anni dopo che hanno trascorso una bella vita sugli alpeggi e brucato una flora ricca».

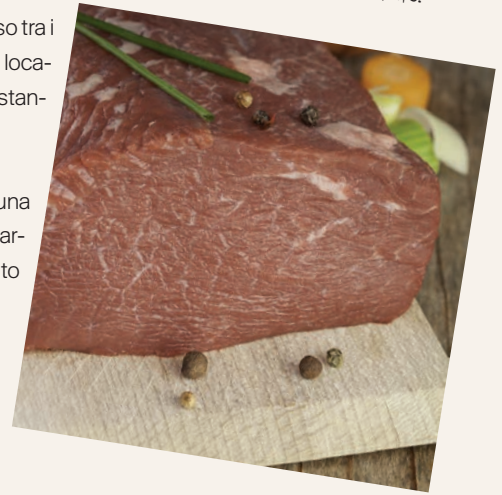
La vacca d'Hérens è di fatto una razza mista, allevata sia per il latte che per la carne – oltre che per il folklore. L'Hérens fornisce circa

3000 kg di latte all'anno, da cui i produttori di formaggi sanno trarre il meglio, e circa 300 kg di carne alla macellazione.

Una carne che ha un crescente successo tra i consumatori che ci tengono a mangiare locale e sempre più spesso prendono le distanze dalla produzione industriale.

A titolo di confronto, una Limousine o una Charolaise forniscono circa 500 kg di carne dopo essere state ingrassate soltanto per un anno e mezzo. Manuella Magnin  
[www.valais-terroir.ch](http://www.valais-terroir.ch)

*Il pubblico ci tiene a mangiare locale e sempre più spesso prende le distanze dalla produzione industriale.*



*Come aperitivo, su fette di pane tostato e imburrrato.*



## COREGONE BIANCO

AFFUMICATO

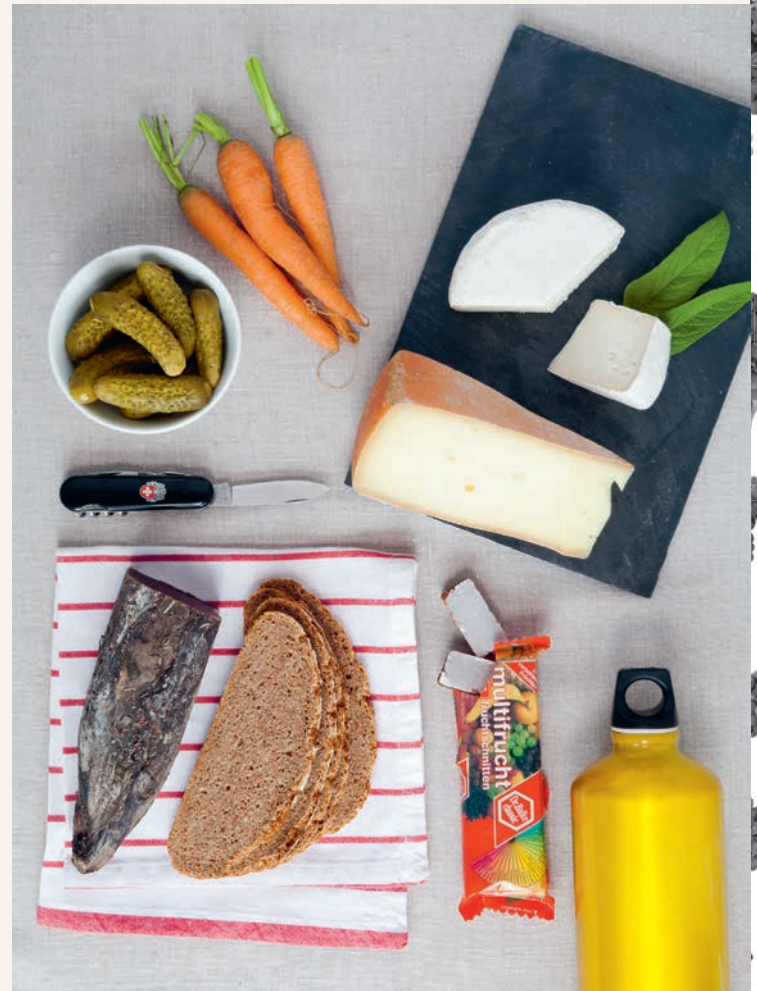
È finito il tempo in cui i nostri pesci lacustri dovevano lasciare il posto ai loro cugini marini, considerati più pregiati. Il coregone bianco ha il vento in poppa! Questo coregone della famiglia dei salmonidi, amante delle acque profonde del bel lago Lemano, è diventato un vero e proprio must sul menu di molti ristoranti.

I pescatori ne sono ben felici. Un bell'esemplare di coregone al sale è semplicemente divino. Ma se manca il tempo per cucinare, allora lo si può gustare affumicato: è squisito. Trattato a caldo o a freddo (come il salmone) rivela tutta la sua raffinata consistenza. Christophe Liechti e sua moglie lavorano in coppia nella loro azienda di Villeneuve e

propongono due metodi di affumicatura. Quello tradizionale a caldo è realizzato a 70°C. Il pesce resta per tre ore nell'affumicatore di Chailly a Montreux. Il sistema a freddo, a 16°C, davvero eccezionale, viene effettuato all'Armoire à Brume di Servion. E il coregone affumicato a freddo presenta anche una piccola nota raffinata in più, l'aggiunta di un'aromatizzazione: al whisky, al sale di Bex, al pepe di Sichuan o al coriandolo. Da degustare come antipasto con una bella insalata o semplicemente come aperitivo, su fette di pane tostato e imburrrato. Manuella Magnin  
[www.terroir-vaudois.ch](http://www.terroir-vaudois.ch)

# IL PIC-NIC D'ALIX NOBLE BURNAND

Borraccia sportiva  
Formaggio di Les Haudères  
Toma di capra di La Forclaz  
Carne secca IGP del Vallese  
Cetriolini  
Qualche bella carota  
Pane di segale AOP  
3-4 barrette di cereali  
Coltellino svizzero



## UN PICCOLO DI PIÙ

E se ci aggiungessimo un  
piccola insalata di legumi che ci  
sostenga durante il cammino?

Lenticchie verdi di Ginevra  
cotte nel brodo, con aggiunta  
di scalogno, pomodori, olive,  
erbetto fresche, limone candito  
e un filo d'olio d'oliva o di colza,  
per esempio.



Alix ama le parole, ed è una buona cosa: è una narratrice. Alix incanta grandi e piccini con le sue lunghe storie, ma apprezza il silenzio mentre cammina. «Amo la montagna. Mi piace lo sforzo. Un dislivello di 1200 metri non mi fa paura, ma si parla meno quando si va in salita, così ne approfitto per mettere a punto i miei nuovi racconti!»

Questa predilezione per la salita la porta a fare regolari soggiorni nel Vallese. «Ogni volta organizzo un'escursione di 4-5 ore. Preparo il mio pic-nic con prodotti locali. Nella maggior

Narratrice

a Losanna

**Amante delle camminate sportive  
in montagna**

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

parte dei casi faccio i miei acquisti al piccolo negozio di alimentari «chez Gusti» a La Forclaz. Vi compro formaggio di Les Haudères – il migliore del mondo! –, toma di capra di La Forclaz e pane di segale. Per la carne secca vado alla macelleria di Les Haudères.»

Dopo la fatica ci vuole qualcosa di buono! Alix tira fuori il suo pic-nic una volta completata l'ascesa. «Anche se spesso c'è vento, adoro mangiare quando sono arrivata in cima: si ha l'impressione di avere raggiunto un traguardo e si dimentica che la strada da fare per il ritorno è altrettanto lunga!» France Massy

# DEGLI APPASSIONATI

AL SERVIZIO DELLE VOSTRE PAPILLE

Testo, Sophie Dorsaz

AMANTE DEL  
CONCETTO DI  
TURISMO DOLCE,  
LA PARTE NORD DEL  
CANTON VAUD È UNA  
TERRA ACCOGLIENTE  
PER CHIUNQUE  
APPREZZI I PRODOTTI  
TIPICI. TRA VIGNA,  
LAGO E MONTAGNA,  
INCONTRO CON TRE  
PRODUTTORI  
INNAMORATI DEL  
LORO MESTIERE.

Tra le creste del Giura e il lago di Neuchâtel, in mezzo ad antiche fattorie del XVII secolo, Didier Bourgeois contempla il suo terreno. 8,5 ettari coltivati a vite su un suolo di origine morenica in cui predomina il Pinot nero. A Corcelles-près-Concise, là dove secondo gli archivi l'attività vitivinicola ha ormai più di mille anni, questo viticoltore curioso, appassionato e un po' bohémien (i bordi delle sue vigne sono tutti ornati di rose-ti) coccola la tenuta di Gourmandaz da 31 anni. La sua famiglia fa parte del mondo del vino da nove generazioni, ma Didier Bourgeois ha saputo trovarvi il proprio spazio in modo personale. «Sono il primo a lavorare la vigna, i miei antenati erano nel commercio dei vini», precisa. Più interessato al rapporto con la natura e l'ambiente che al commercio puro, ha trasformato la sua proprietà in un progetto pilota nell'ambito di uno studio nazionale sullo sviluppo sostenibile nell'ambito della viticoltura. «Ogni vitigno è stato collocato nel terreno più adatto, selezionato attraverso profili e studi del suolo. L'uso di prodotti di sintesi è limitato al minimo indispensabile a vantaggio di piante naturali raccolte nella regione.» E la natura sembra dargli ragione. Il suo «Patrimoine Rouge» invecchiato in barrique si fonda su un fragile ma perfetto equilibrio, sottilmente venato di aromi di frutti rossi e spezie.

Molto impegnato nella valorizzazione del patrimonio locale, Didier Bourgeois è anche uno dei promotori della Maison des Terroirs di Grandson. Una specie di caverna di Ali Babà che espone prodotti prelati da abitanti del luogo in un'atmosfera conviviale. La Maison ospita l'Ufficio del turismo e uno

spazio dedicato a incontri e degustazioni. «Si è trattato di un progetto federatore per i produttori della zona. Abbiamo imparato a lavorare insieme», dice il viticoltore.

Oggi Didier si batte per poter gestire una propria cantina, unico anello mancante nella sua proprietà. «A causa di diverse opposizioni, per il momento devo far invecchiare il mio vino a Cully. Ma non ho ancora lasciato perdere. Parigi non è stata fatta in un giorno!»

## CEIL DE PERDRIX E COREGONE AFFUMICATO

A mezzogiorno regna una calma piatta al capanno di pesca di Alain e Philippe Oberson, sulla riva del lago, a poche centinaia di metri dalla tenuta di Gourmandaz. Le reti sono vuote, delicatamente sospese su aste, la raccolta giornaliera è terminata da alcune ore e i pesci, già puliti e sfilettati, riposano al fresco. È ormai da una trentina d'anni che questa passione scandisce le giornate dei due fratelli, figli di un pescatore. «Usciamo sul lago verso le cinque del mattino per andare a prendere i coregoni nelle reti collocate il giorno prima. Poi li portiamo al laboratorio dove le nostre mogli li preparano in base alle ordinazioni. Siamo una piccola impresa familiare che funziona bene», racconta Alain. E queste attività si ripetono durante tutto l'anno, perché le variazioni della temperatura dell'aria non incidono su quella dell'acqua, che a 40 metri di profondità è sempre tra i 4 e i 6 gradi. Oggi, i fratelli Oberson sono noti soprattutto per il loro coregone affumicato. Praticata dagli anni sessanta, la tecnica dell'affumicatura



È A  
AUBERSON  
CHE SI  
TROVA IL  
CASEIFICIO  
DI VINCENT  
E BÉNÉDICTE  
TYRODE



DIDIER BOURGEOIS  
A CORCELLES-  
PRÈS-CONCISE  
È UNO DEI  
FONDATORI DELLA  
MAISON DES  
TERROIRS

IL CAPANNO DI  
PESCA DI ALAIN  
E PHILIPPE  
OBERSON, SULLA  
RIVA DEL LAGO,  
NEI PRESSI DELLA  
TENUTA DI  
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 :

all'inizio serviva per conservare il pesce in caso di pesca abbondante. Adesso, con i frigoriferi, ha perso la sua funzione primaria ed è soprattutto per il piacere delle papille gustative che gli Oberson perpetuano questo savoir faire. «È un plusvalore per il nostro commercio, perché un chilo di coregone affumicato si vende quasi al doppio del prezzo di un chilo fresco ed è un prodotto che ci porta anche molti visitatori». Su prenotazione infatti il capanno di pesca si trasforma in locale che può accogliere fino a 50 persone. «Quando abbiamo molti ospiti, affumichiamo il coregone proprio sotto gli occhi dei clienti. Sospeso su una griglia nella parte alta dell'affumicatoio, il pesce cuoce in una quindicina di minuti con il vapore e il calore prodotto dal faggio. Un legno ideale. Poco profumato, lascia solo una leggera traccia di affumicato.» Un consiglio: versare sul filetto di pesce affumicato una vinaigrette a base di aceto di fragole. Accompagnato da un'Œil de perdrix molto fresco o da un Pinot nero della regione è una vera delizia!

### SULLE ALTURE, IL CASEIFICIO

Dalla riva del lago bisogna salire di diverse centinaia di metri per arrivare a L'Auberson, nel comune di Sainte-Croix, a pochi passi dalla frontiera francese. In questo piccolo villaggio a 1100 metri di altitudine, di fianco alla chiesa, si trova il caseificio di Vincent e Bénédicte Tyrode. Nella vetrina del loro piccolo negozio per la vendita diretta si trovano una quantità di prodotti tipici della regione. Ma il cuore della loro produzione è costituito dal Gruyère de Montagne AOP e dal Vacherin Mont-d'or, due specialità per le quali hanno ottenuto molti riconoscimenti attestati dai vari premi esposti sulle pareti. L'ultimo non è certo il meno importante: si tratta della medaglia d'oro del World Cheese Award conferita per il Vacherin e il Gruyère salé. «Ci piace far viaggiare i nostri formaggi, prima in Svizzera e poi all'estero», dice Vincent Tyrode. «È un ottimo strumento di marketing. Oggi, esportiamo i nostri Vacherins perfino in Giappone.» Anche se la fama è internazionale, la produzione è e resta locale – ed in questo si radica il suo

successo. A questa altitudine, il latte è ricco e dà al formaggio un gusto floreale. A metà agosto avrà inizio la produzione del Vacherin Mont-d'or che si protrarrà fino a metà marzo. «È un periodo di intensa attività perché noi ci occupiamo di tutte le fasi di produzione e distribuzione. Impieghiamo una quindicina di persone per la stagione del Vacherin. Tutto viene fatto manualmente. Per tre settimane i formaggi, che sono messi ad affinare su assi di abete rosso, devono essere girati ogni giorno, bagnati con acqua e sfregati.» In totale, il caseificio Tyrode entro la primavera prossima produrrà 80 tonnellate di questo formaggio che si aggiungono alle oltre a 190 tonnellate di Gruyère prodotto ogni anno. Il primo Vacherin Mont-d'or del 2013 sarà sul mercato venerdì 13 settembre.



Foto Christine Klein

### ART DE VIVRE

#### PAYS DE VAUD, PAYS DE TERROIRS.

L'associazione Art de Vivre ha lo scopo di favorire, tramite un'azione comune, gli interessi nel campo della promozione dei suoi soci, ovvero: l'Ufficio dei vini vodesi, l'Ufficio del turismo del canton Vaud e la federazione «Pays de Vaud, pays de terroirs». In particolare, l'associazione coordina la partecipazione dei propri soci a operazioni di promozione dei punti forti del canton Vaud. L'attività principale di Art de Vivre resta la presenza vodese alle fiere organizzate dal comitato stesso dell'associazione e/o su mandato dello Stato di Vaud.

#### Presenza vodese nel 2013:

- ↳ BEA – Berna
- ↳ Caves ouvertes vaudoises – Cantone di Vaud
- ↳ Fêtes consulaires – Lione
- ↳ Mondial du Chasselas – Aigle
- ↳ Zugermesse – Zugo
- ↳ OLMA – San Gallo

L'associazione partecipa anche, indirettamente, alle attività della federazione «Pays de Vaud, pays de terroirs»: SwissExpo, Comptoir suisse di Losanna e Salon Goûts et Terroirs di Bulle.

### IL NASO NEI TARTUFI

Non c'è bisogno di avere un olfatto particolarmente sviluppato per scovare i tartufi a Bonvillars! Il 27 ottobre prossimo saranno al centro dell'attenzione durante il 5° Mercato dei tartufi. «Dalla prima edizione a oggi si sente sempre di più parlare del tartufo svizzero», dice con orgoglio Frank Siffert, iniziatore dell'evento. «Ogni anno un nuovo mercato nella Svizzera tedesca comincia a presentare questo prodotto.» Data la sua posizione al centro dell'Europa, in Svizzera si possono trovare tutte le specie di tartufi del continente. Un territorio da sogno per i cacciatori del diamante nero delle foreste! Quest'anno Bonvillars ospiterà la regione Piemonte, dove domina il rinomato e costoso tartufo bianco. E sui banchi del suo mercato il tartufo lo si potrà anche degustare, con dimostrazioni di ricette e la possibilità di acquistare direttamente i prodotti assaggiati. Olio, fonduta o gelati al tartufo: altrettante ragioni per rendere onore a questo piccolo fungo rotondo e bitorzolato dall'aroma di nocciola.

A photograph of a forest in autumn. The ground is covered with a thick layer of fallen, golden-brown leaves. Several large, dark tree trunks are visible in the foreground and middle ground. In the background, more trees with colorful foliage are visible against a clear sky. The overall scene is bright and vibrant, capturing the beauty of the fall season.

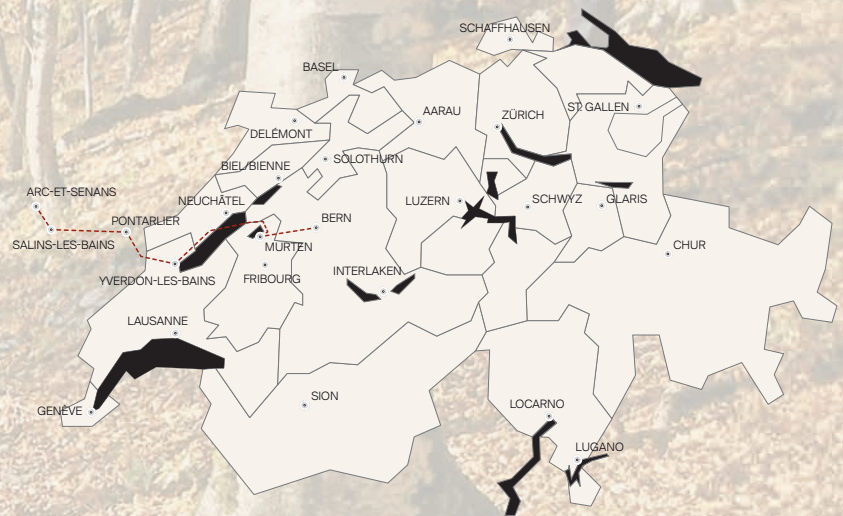
# VIA SALINA

La via dell'oro bianco



VIASALINA

SALINA



«Si può rinunciare all'oro, ma non al sale», scriveva già l'uomo di stato romano Cassiodoro. Nel Medioevo il sale era un prodotto talmente prezioso da essere definito «l'oro bianco». Chi disponeva del sale aveva anche il potere e i sovrani che lo possedevano ne fissavano il prezzo imponendo su di esso pesanti imposte, come la gabella in Francia. Tanto che per procurarsene i bernesi non esitarono, nel XVII secolo, a scambiare soldati svizzeri contro sale francese. Lo acquistavano allora a Salins-les-Bains, nella Franca Contea. Il sale veniva poi trasportato via terra e su tratti navigabili fino a Berna. Nel XVIII secolo l'estrazione del sale dalla salamoia fu spostata qualche chilometro più a nord, a Arc-et-Senans, dove Luigi XV fece costruire le Saline Reali. Entrambi questi luoghi fanno oggi parte dei siti del patrimonio mondiale dell'UNESCO, come del resto la città di Berna.

La Via Salina segue l'antica via del sale bernese fatta di pittoresche strade e tratti su fiumi e canali navigabili che attraversano un paesaggio culturale ancora troppo poco noto. L'itinerario, facile e praticabile da aprile a ottobre, si snoda tra belle campagne disseminate di fortezze, antiche dogane, depositi di sale, stazioni di posta per i cavalli, alberghi e crocefissi e permette di scoprire i diversi mezzi di trasporto dell'epoca - bestie da soma, carretti, battelli - oltre ai pericoli ai quali erano esposti i trasportatori. Tra Sainte-Croix e Vuitboeuf si seguono ancora le antiche strade caratterizzate da profondi solchi che permettevano di trasportare il sale su pendii anche piuttosto ripidi.

**Informazioni, prenotazioni, offerte forfettarie su:**  
[www.viasalina.ch](http://www.viasalina.ch)

# I PRODOTTI LA NOSTRA SELEZIONE

## IL BLEUCHÂTEL



### FORTE E TENERO

Raffinato, forte, cremoso. Ecco le principali caratteristiche del Bleuchâtel, prodotto esclusivamente dal caseificio Les Martel a Les Ponts-de-Martel dall'inizio degli anni 2000. Fabbricato a partire da latte vaccino termizzato a 65°C al quale viene aggiunto il famoso *Penicillium roquefortii*, ha una crosta asciutta e una pasta bianca dalle striature blu.

Questa delizia è lasciata affinare per un mese e mezzo prima di raggiungere i banchi di vendita. Adora la compagnia dell'indivia e delle noci e si degusta con piacere come dessert, con un buon bicchiere di vino dolce o un sorso di whisky.

Ha saputo conquistarsi la sua patente di nobiltà ottenendo il 3° premio al concorso internazionale del formaggio blu a Santander in Spagna e una medaglia d'oro ai Swiss Cheese Awards nel 2008 e nel 2010.

Un bel successo per questo puro prodotto del territorio neocastellano di cui arrivano sul mercato, per la gioia dei buongustai, appena 10.000 forme all'anno, anche negli anni buoni. Da ricordare: la recente proposta di una versione da spalmare sulle tartine.

Manuella Magnin

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



Ha saputo conquistarsi la sua patente di nobiltà ottenendo il 3° premio al concorso internazionale del formaggio blu.



224 pagine, 69 pagine da ordinare direttamente a José Vouillamoz  
[josevouillamoz@gmail.com](mailto:josevouillamoz@gmail.com)  
 o all'Associazione Vitis Alpina José Vouillamoz  
 rue de Lausanne 52, 1950 Sion.

## VINI DELLE ALPI

### QUANDO IL DNA INCONTRA LA STORIA

L'origine di un vitigno è spesso basata su leggende popolari. Pensate che l'Amigne, l'Arvine o l'Humagne siano stati introdotti dai Romani? Che l'Humagne Rouge sia identico al Petit Rouge d'Aosta? Che il Prié non sia valdostano? Cambierete idea leggendo questo libro molto dettagliato, ma accessibile, il cui approccio storico-genetico è assolutamente inedito e originale. Imparerete che le Rouge du Pays, chiamato anche Cornalin nel Vallese, è il frutto di un incrocio naturale tra due varietà del Valle d'Aosta, che il Prié valdostano è suo nonno, che il Blanc Comun valdostano, o la Diolle vallesana – che credevamo definitivamente scomparsi –, sono stati salvati in extre-

mis dall'estinzione dagli autori di questo libro o ancora che il Completer dei Grigioni veniva coltivato già prima del 1627 nel Vallese dove ha dato alla luce la Lafnetscha sposandosi con l'Humagne Blanche. Riccamente illustrato e documentato, questo volume è un riferimento indispensabile, in grado di soddisfare tutti gli amanti dei vini delle Alpi.

# IL PIC-NIC

## D'ANGÉLIQUE COMMEND JEQUIER

Tè freddo  
Barrette di cereali  
Saucisson vaudois  
Tête de moine AOP  
Qualche panino con  
"parfait" o paté di tonno  
Un pezzo di formaggio Gala



## UN PICCOLO DI PIÙ

Angélique ama l'esotismo? Allora potrebbe aggiungere al suo pic-nic un'insalata di quinoa al wasabi, con cetriolo e ossicocco o mirtillo rosso (noto anche con il nome inglese di cranberry). È semplice, rapida e originale. Basta cuocere la quinoa in acqua salata, scolarla e mescolarla a cetriolo tagliato a cubetti e una manciata di bacche di ossicocco essiccate. Per aggiungere un ulteriore tocco di esotismo e un pizzico di piccante al tutto, nella vinaigrette si può utilizzare il wasabi (un cucchiaino da caffè) al posto della senape. Infine, l'insalata può essere ravvivata, avendo tempo, con alcune fettine di cipolle in agrodolce.



Per Angélique, l'atto di mangiare va ben oltre la necessità fisiologica e il piacere di mettersi a tavola è ancora più grande quando rappresenta anche l'occasione per incontrare degli amici. Per lei l'elemento della convivialità è essenziale e viene prima di tutti gli altri. In buona compagnia, tutto è buono. Questa cittadina originaria di Vevey vive oggi a Yverdon dove ama riunire familiari e amici.

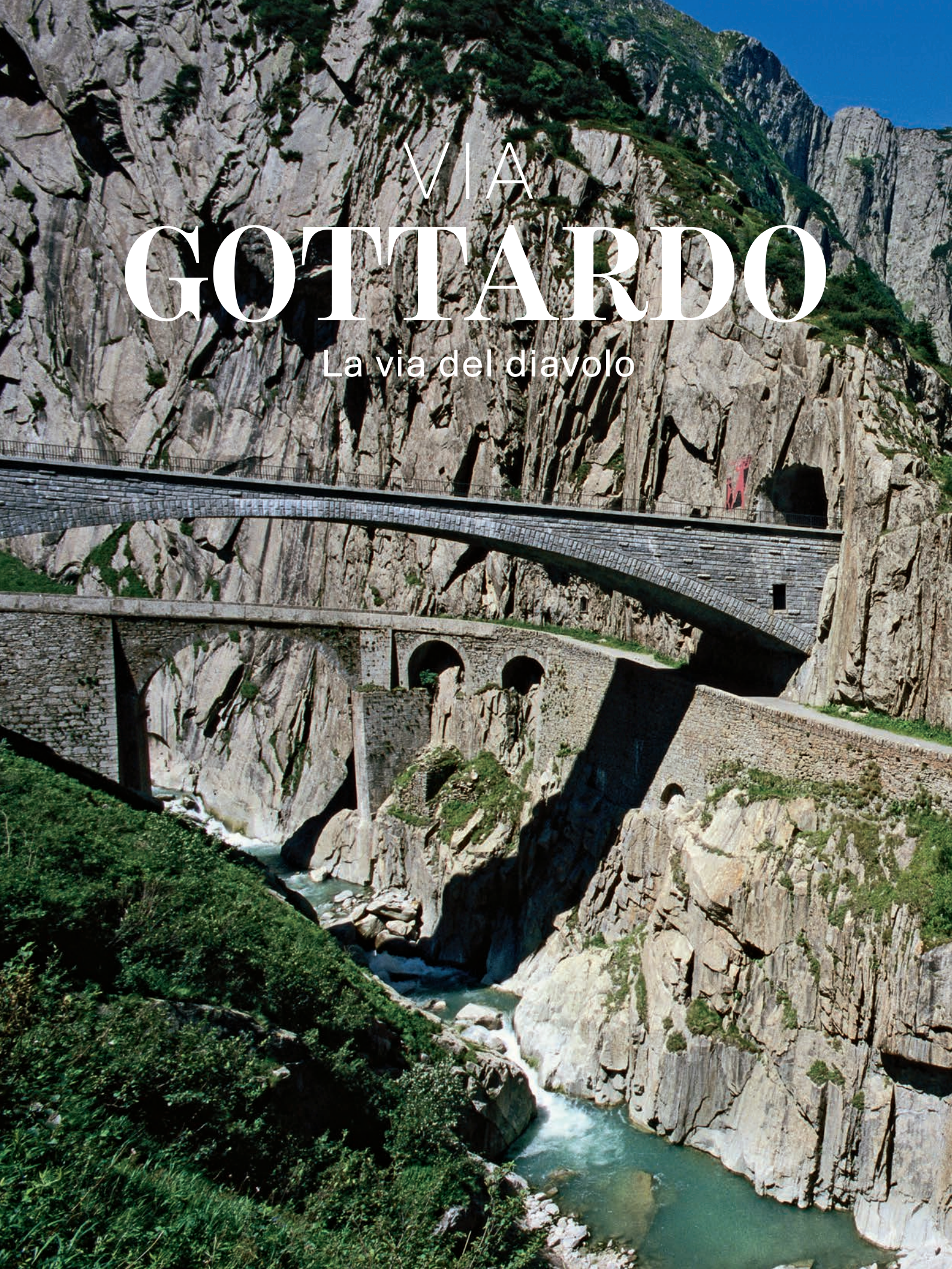
Quando si mette in cammino per un'escursione riempie il suo zaino di panini fatti con formaggio tenero e creme da spalmare che

HR Business Partner  
a Yverdon  
e grande viaggiatrice

le ricordano la sua infanzia. Poi vi aggiunge qualche barretta i cereali, un frutto, due o tre pomodori, un pezzo di «saucisson vaudois», del Tête de Moine AOP e il gioco è fatto. Grande viaggiatrice, Angélique parte per andare fino in capo al mondo alla scoperta di nuovi paesaggi e di altre civiltà. In Giappone, in Messico, in Vietnam o tra le montagne dell'Alto Atlante in Marocco infila gli scarponi e si mette in marcia per lunghi trekking. Laggiù, in paesi lontani, acquista al mercato prodotti locali: l'iniziazione ad altre culture passa anche per la scoperta delle specialità del luogo. Una curiosità del resto che si radica nel suo stesso «meticcio»: questa bionda dagli occhi verdi ha un papà vonese e una mamma cubana.

# VIA GOTTARDO

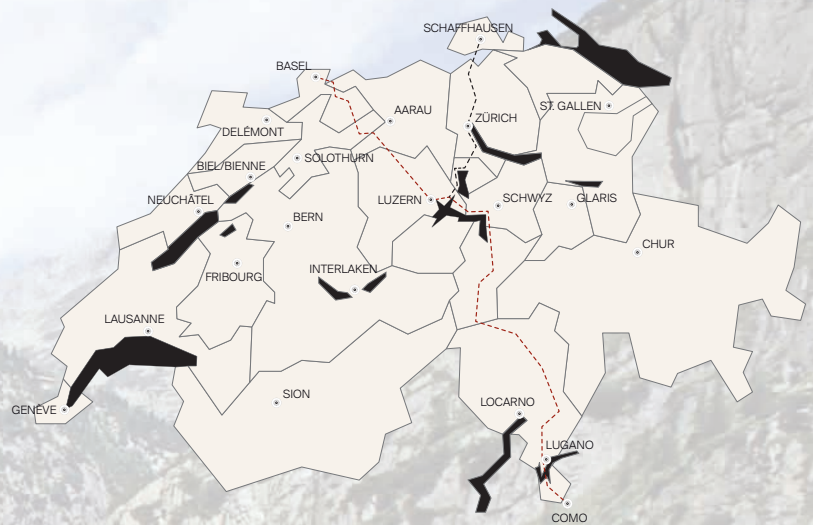
La via del diavolo





VIASTORIA

GOTTARDO



Passo mitico, il Gottardo ha tuttavia acquisito la sua grande importanza economica solo nel 1882 con l'apertura della galleria ferroviaria. Certo, il passaggio era noto già in epoca romana e la mulattiera fu tracciata all'inizio del XIII secolo, dopo che le gole della Schöllenen furono rese praticabili - con l'aiuto del diavolo, si dice, che diede del resto il proprio nome al famoso ponte. Si dovette però attendere il 1830 prima che una strada collegasse Flüelen, sulle rive del lago dei Quattro Cantoni, a Bellinzona, e perché una diligenza superasse per la prima volta il passo. Quarant'anni più tardi, 70.000 viaggiatori e 15.000 tonnellate di merci transitavano ormai ogni anno per il Gottardo.

La Via Gottardo raggiunge Lucerna - per proseguire poi verso l'Italia - tramite due itinerari diversi. Il primo passa per Basilea e Olten, il secondo per Sciaffusa e Zurigo. I due percorsi confluiscono sul ponte di un battello in partenza per Flüelen. Fino all'introduzione dei battelli a vapore, nel 1837, la traversata del lago dei Quattro Cantoni, oggi così piacevole e tranquilla, avveniva con imbarcazioni a remi, lente e instabili. L'accesso al Gottardo era dunque un'avventura piena di imprevisti e di pericoli! Nel 1865 la costruzione di una strada fino a Flüelen permise infine di raggiungere l'antro del diavolo via terra. La Via Gottardo è percorribile da aprile fino circa a metà ottobre, eccetto nella parte alpina che conduce a Chiasso, praticabile solo da metà giugno a metà settembre. Tutte le tappe sono accessibili con i trasporti pubblici.

**Informazioni, prenotazioni, offerte forfettarie su:**

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

# I PRODOTTI

## LA NOSTRA SELEZIONE



## BRENZERKIRSCH

### RITORNO ALLE ORIGINI

«Il buon Dio vive nei ciliegi», si dice nell'idilliaco paesaggio collinare della Svizzera centrale e nordoccidentale. E non c'è nulla di sorprendente in questo: qui crescono i più possenti alberi di ciliegio del Paese sui quali maturano ciliegie nere, dolci, di pezzatura piccola e media, ideali per produrre il tipico distillato locale, il kirsch. Ma questa importante parte del patrimonio culturale svizzero rischia attualmente la sparizione. Ecco perché Slow Food nel 2008 ha fondato il Presidio «Brenzerkirch svizzero tradizionale». Tre distillerie, la Humbel, la Dettling e la Röllin, si sono prefisse l'ambizioso obiettivo di arrestare questo processo che rischia di portare

alla scomparsa del kirsch elvetico prodotto con ciliegie locali. Nella proprietà della famiglia Röllin a Notikon (Baar), su cinque ettari di frutteto, prosperano più di 450 ciliegi d'alto fusto tra cui si trovano specie tipiche come la «Dolleseppler», la «Buholzer» o la «Kusterhof». Subito dopo il raccolto le ciliegie vengono portate alla distilleria di proprietà della famiglia per ottenere il Brenzerkirch che nelle vecchie botti di quercia sviluppa poi quegli aromi di marzapane, mandorla, cioccolato e cannella che lo rendono l'esclusivo, classico, kirsch svizzero per eccellenza.

Silvia Schaub



Il buon Dio vive  
tra i rami dei  
ciliegi.



## L'EMMENTHALER

### ATTENDERE VALE LA PENA

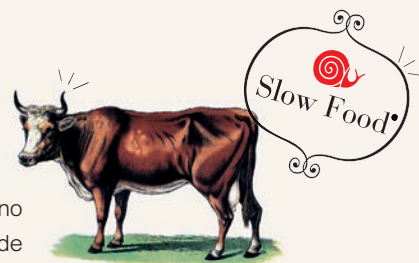
È stato copiato già migliaia di volte in tutto il mondo. L'Emmentaler tradizionale, così come viene prodotto già da secoli, si trova però solo nell'Emmental. Per esempio presso il caseificio di Bernhard Meier a Trubschachen che segue metodi tradizionali e direttive rigorose. Il latte viene consegnato due volte al giorno dai contadini dei dintorni e proviene da mucche che pascolano liberamente.

Bernhard Meier vi inietta una coltura di batteri lattici e acidopropionici di sua produzione. Il latte viene in seguito portato a 32°C poi la cagliata viene rotta e riscaldata a 52°C. Dopo essere state immerse per diversi gior-

ni in una salamoia, le grandi forme vengono conservate in cantine relativamente calde che presentano le condizioni ideali per la produzione dei caratteristici buchi. Durante la conservazione in cantine umide le forme vengono frizionate a mano con acqua salata.

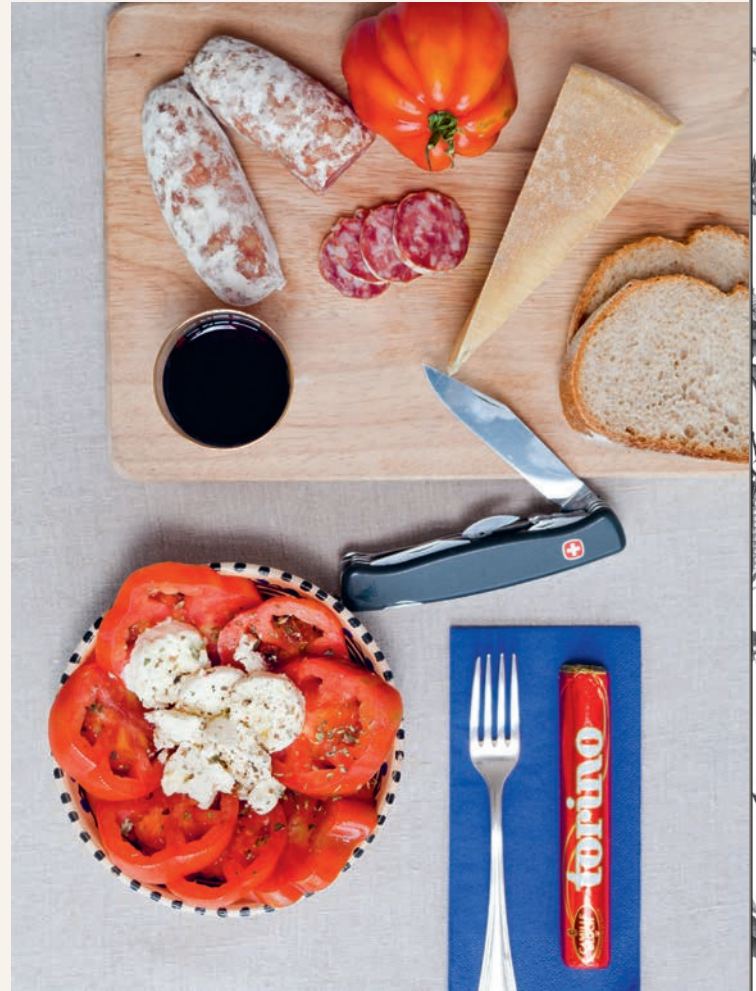
«Devono maturare per almeno 12 mesi», spiega Bernhard Meier, «affinché si formi la loro crosta color bronzo e il caratteristico aroma dolce, burroso, dalle note di noce.»

Silvia Schaub



# IL PIC-NIC DE GIANFRANCO QUIESA

Salametti ticinesi della macelleria di Melano  
 Formaggio degli alpeggi ticinesi  
 Formaggini della valle di Muggio  
 Qualche pomodoro  
 Barrette di cioccolato  
 Una bottiglia di vino San Vigilio  
 Qualche bicchierino  
 1 coltellino svizzero  
 Borraccia d'acqua



## UN PICCOLO DI PIÙ

Perché non aggiungere a questo pic-nic un'insalata in cui si mescolino il cotto e il crudo in modo da portare con sé un po' più di verdure? Finocchio, cetriolo, carota, peperone dolce, il tutto tagliato grossolanamente e saltato gioiosamente con un po' d'olio d'oliva in una padella ben calda. Per condire: qualche seme di coriandolo, un pizzico di carvi, un po' di sale e pepe, un filo di aceto e una manciata di erbe fresche. Questa insalata è deliziosa sia tiepida che fredda. La si può completare con un pomodoro crudo aggiunto all'ultimo minuto.



Il viticoltore di Rovio, sopra il lago di Lugano, è un uomo discreto e taciturno. La sua energia preferisce dedicarla al vino piuttosto che a futili chiacchiere. Nonostante i lavori nella vigna e in cantina (vignaiolo-cantiniere, lavora i suoi sei ettari di terra insieme alla moglie, due dipendenti e un apprendista), Gianfranco Quiesa ama camminare lungo i sentieri delle montagne ticinesi.

Nella vigna come in montagna, Gianfranco Quiesa preferisce prodotti di prossimità. «Per me è più importante la tracciabilità che non la coltivazione biologica. Trovo inco-

Viticoltore  
a Rovio (TI)

**Habitué dei pic-nic tra  
I e vigne e le montagne**

rente mangiare prodotti bio che arrivano da molto lontano e il cui impatto ambientale è pesante a causa del trasporto. Inoltre, amo degustare i prodotti degli artigiani che conosco. Hanno come il sapore dell'amicizia...»

Nel suo zaino: dei salametti della macelleria di Melano e del formaggio proveniente da alpeggi ticinesi. Quando fa molto caldo, alcuni formaggini della valle di Muggio e dei pomodori per preparare all'impronta una caprese personalizzata. Alcune barrette di cioccolato – per la golosità – e il gioco è fatto. Quando cammina porta poi con sé anche una bottiglia di San Vigilio, un gamaret-syrah di cui va molto fiero. France Massy

# MANGIARE E MUOVERSI

GARANZIA DI PIACERE  
E DI SALUTE!

NON SERVE A NULLA STIGMATIZZARE I BAMBINI SOVRAPPESO. PER RITROVARE L'EQUILIBRIO PERDUTO È MEGLIO FARE ATTIVITÀ FISICA E MODIFICARE IL RAPPORTO CON IL CIBO.

Testo, France Massy



Oggi, 1 bambino su 5 in Svizzera è sovrappeso e una percentuale che va dal 5 all'8% della popolazione infantile può essere definita obesa. Sono cifre allarmanti perché la vita si fa presto troppo pesante per un bambino troppo rotondo! La nostra società esalta le persone magre, eleganti, belle e non apprezza le forme generose. Scherno, canzoni, osservazioni cattive e insidiose sono esperienze quotidiane per i nostri piccoli un po' rotondetti. E ai problemi legati all'immagine si aggiungono quelli di salute. A parte amarli che cosa si può fare per aiutare questi bambini?

Tra obesità e sovrappeso, c'è differenza! Gli studi più recenti tuttavia mostrano chiaramente che a lungo termine le cure dimagranti servono a poco. Dunque, se il vostro bambino presenta rotondità eccessive o vi sembra troppo grasso, non mettetelo subito a dieta, consultate il pediatra o il medico di famiglia, o meglio ancora comprategli un paio di scarpe da ginnastica. Il legame tra movimento – esercizio fisico – e salute è stato chiaramente dimostrato.

**Quattro punti per capire meglio e affrontare nel modo migliore il problema dei bambini sovrappeso:**

## 1

### PERCHÉ ALCUNI BAMBINI SONO SOVRAPPESO?

---

Perché non c'è equilibrio tra la quantità di calorie assorbite e consumate. I nostri bambini mangiano cibi più grassi, più zuccherati e consumano meno energia. Un consumo maggiore di alimenti ad alta densità energetica e di bevande dolcificate si combina poi con uno scarso consumo di frutta e di altri generi alimentari ricchi di fibre. Le bevande zuccherate sono assolutamente nefaste. Per eliminarne mezzo litro è necessario camminare due ore. Ecco perché bisogna bere acqua!

Inoltre, la nostra società è cambiata molto negli ultimi cinquant'anni: trasporti motorizzati, computer, elettrodomestici (un tempo, i bambini aiutavano nei lavori di casa e non passavano tutto il loro tempo davanti a uno schermo), tutti questi «progressi» hanno avuto come conseguenza una diminuzione dell'attività fisica.

Quando si parla di obesità, occorre però anche tenere conto della possibile origine genetica. In alcune famiglie è presente una certa tendenza a ingrassare che manca totalmente in altre. Se i genitori sono obesi, il bambino ha l'80% di probabilità di diventare obeso a sua volta. Se i genitori hanno un peso normale, il rischio si riduce al 10%. Il terreno familiare è dunque molto importante. Ma ancora di più lo è lo stile di vita.

## 2

### NON DIMENTICARSI DI FARE MOVIMENTO

---

Nelle nostre società occidentali non ci muoviamo più a sufficienza per eliminare le calorie assunte con il cibo. I bambini vorrebbero magari uscire, ma i genitori esitano perché l'ambiente urbano non è molto accogliente. Devono essere gli adulti a stabilire nuove regole, a cambiare le piccole abitudini: fare le scale, per esempio, invece di prendere l'ascensore, andare a fare la spesa a piedi, iscrivere i bambini al «Pédibus» (l'«autobus pedestre») ecc. Devono essere i genitori a organizzare brevi escursioni durante il fine settimana. Non c'è bisogno di fare attività sportive molto impegnative, basta una camminata in mezzo alla natura.

Anche in città comunque ci si può muovere. Sempre più spesso i comuni creano spazi riservati ai pedoni, piste ciclabili ecc. Approfittiamone!

## 3

### SVILUPPARE IL GUSTO E LA CONVIVIALITÀ

---

I pranzi e le cene non hanno solo un ruolo fisiologico, mangiare è un'attività sociale, un momento di scambio, di convivialità e di condivisione. Se ci si prende il tempo per mangiare e ascoltare il proprio corpo, si percepisce meglio il senso di sazietà. Si fa nascere nel bambino il piacere di mangiare introducendolo via via a un universo gustativo e sensoriale più ampio. Per aiutarlo ad apprezzare cibi sani come le verdure, per esempio, l'allenamento del gusto è fondamentale. Se il bambino rifiuta un nuovo alimento, non bisogna esitare a riproporglielo. Solo così a poco a poco imparerà ad apprezzarlo. La conoscenza dei cibi e il piacere sono importanti perché garantiscono la varietà a livello alimentare. Coinvolgere il bambino nella preparazione dei pasti facendogli pelare o lavare le verdure lo stimola ad assaggiarle.

## 4

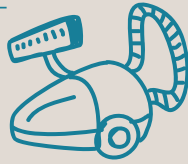
### BUONE ABITUDINI ACQUISITE FIN DA PICCOLI

---

È essenziale che il bambino acquisisca fin dalla più tenera età abitudini alimentari sane che in seguito diventeranno normali. Nessun alimento deve essere proibito. È meglio limitare la quantità di cibi grassi o zuccherati piuttosto che vietarli. Ma è anche importante il tempo dedicato ai pasti. Se il bambino mangia troppo in fretta, lo stimolo della fame non scompare e ciò rischia di spingerlo a mangiare eccessivamente.

## CONSIGLI PRATICI

# MUOVERSI DI PIÙ



- Andare a scuola, a fare sport o un corso di musica, a piedi, in bicicletta o con il monopattino. E con qualunque tempo!!!
- Utilizzare le scale invece dell'ascensore.
- Coinvolgere i bambini nei lavori di casa. Sembra niente, ma si bruciano molte calorie.
- Fare attività sportiva o camminate con tutta la famiglia.
- Organizzare la camera dei bambini e l'appartamento in modo tale che stimolino a fare esercizio fisico e a giocare.

# MENO VIDEOGIOCHI

- Limitare a un'ora al giorno il tempo passato davanti a uno schermo.
- Fissare delle regole e pianificare in anticipo quali programmi vedere alla televisione. Sta ai genitori decidere quando e per quanto tempo un bambino può stare davanti a uno schermo!
- Non collocare televisione e computer in camera da letto.
- Non guardare la televisione o utilizzare i videogiochi durante i pasti, né sgranocchiare davanti a uno schermo.
- Non utilizzare la televisione o il computer come ricompensa o mezzo di punizione.



# MANGIARE BENE

- Bere acqua.
- Mettere in primo piano il gusto, non le diete!
- Preparare ogni giorno 5 porzioni di frutta e di verdura.
- Fare una colazione equilibrata ogni mattina e merende sane (secondo le necessità) durante il giorno.
- Non forzare i bambini a finire tutto ciò che hanno nel piatto, ma invitarli ad assaggiare ogni cibo.
- Servire a tutti porzioni piccole in piatti di piccole dimensioni cominciando dalle verdure.
- Curare l'atmosfera durante i pasti.



# ACQUA PER I NOSTRI BAMBINI!

Intervista a cura di France Massy

L'acqua è un elemento indispensabile per la vita. Poco costosa e priva di calorie, la si può consumare in abbondanza. In Svizzera abbiamo la fortuna di disporre di acqua di eccellente qualità. Ma se in generale gli adulti in Svizzera sanno che bere acqua fa bene alla salute, sono troppo numerosi i bambini e gli adolescenti che preferiscono dissetarsi bevendo bibite gassate, succhi di frutta o energy drink.



Laurence Margot,  
dietista diplomata HES e  
coordinatrice di Fourchette  
verte nel canton Vaud,  
ha accettato di rispondere alle nostre domande.

## **I BAMBINI BEVONO ACQUA A SUFFICIENZA?**

Tutti i bambini dovrebbero essere incoraggiati a bere acqua del rubinetto o bevande a base di acqua (tisane non zuccherate). Per quanto riguarda la quantità giornaliera, la Società svizzera di nutrizione raccomanda:

- 6 dl per un bambino di 1 anno
- 7 dl per un bambino di 2-3 anni
- 8 dl per un bambino di 4-6 anni
- 9 dl per un bambino di 7-9 anni
- 1 litro per un bambino di 10-12 anni

## **QUALI SONO I RISCHI PER UN BAMBINO NON SUFFICIENTEMENTE IDRATATO?**

L'acqua è necessaria per la regolazione della temperatura corporea durante un'attività fisica o in caso di temperature elevate (esterne o interne: febbre). È bene assicurarsi che il bambino abbia abbastanza da bere, altrimenti rischia la disidratazione e le sue conseguenze (sete, in primo luogo, poi urina concentrata, calo della pressione arteriosa e infine stato confusionale e convulsioni).

## **PERCHÉ I BAMBINI PREFERISCONO LE BEVANDE ZUCCHERATE ALLORA PERCHÉ GLI ZUCCHERI SONO SCONSIGLIABILI?**

L'essere umano è programmato per amare gli alimenti grassi e zuccherati. Già durante la gravidanza si manifesta la capacità di percepire il dolce che resta spesso anche l'ultimo sapore apprezzato durante la vecchiaia. Le bevande zuccherate apportano energia (calorie), ma il loro effetto sul senso di sazietà è meno pronunciato.

Non saziano come la stessa quantità di calorie assunte in forma solida. Vengono dunque consumate in più, oltre all'alimentazione quotidiana.

L'acqua è la bevanda migliore per idratare e non ha lo stesso apporto energetico delle bibite zuccherate (25 zollette di zucchero per litro nelle bevande gassate).

## **I SUCCHI DI FRUTTA VANNO BENE PER I BAMBINI?**

Succhi di frutta o di verdura naturali al 100% sono sempre consigliati, per tutti, e possono sostituire una porzione al giorno di frutta o verdura (2 dl di succo corrispondono a una porzione), non di più però, sempre a causa del loro effetto diverso sul senso di sazietà e perché non garantiscono lo stesso apporto di fibre della frutta e della verdura intere.

## **CHE COSA PENSA DELLE BEVANDE LIGHT, CHE CONTENGONO EDULCORANTI COME L'ASPARTAME?**

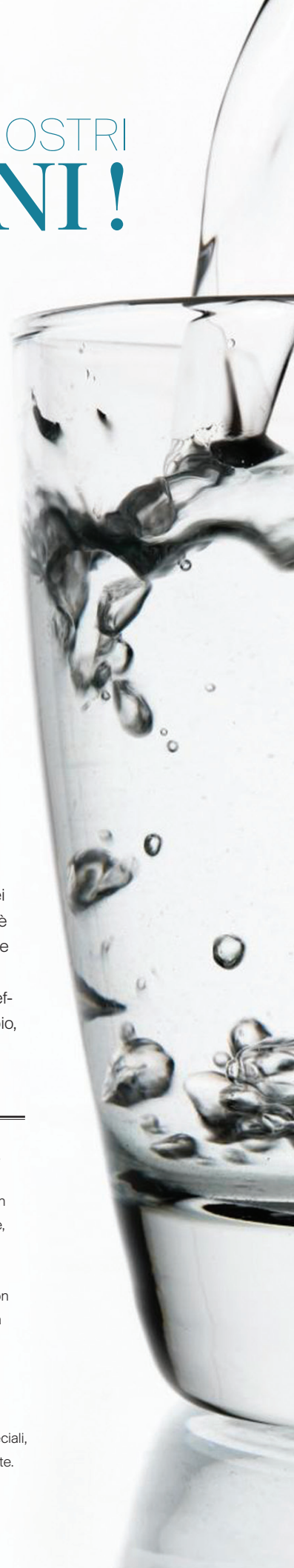
Dovrebbero essere escluse dall'alimentazione dei bambini. Se proprio devono bere bibite zuccherate è meglio che contengano zucchero e che piuttosto se ne limiti la quantità.

Le bevande che contengono edulcoranti hanno effetti negativi, a causa della loro acidità, per esempio, attaccano lo smalto dei denti.

---

### **Alcuni trucchi per convincere un bambino a bere acqua**

- ↳ Offritgliela sotto varie forme: con le bollicine, con qualche foglia di menta, succo d'arancia o limone, oppure preparando tisane senza zucchero o tè freddo fatto in casa.
- ↳ Proponetegli bevande a base d'acqua da bere con la cannuccia, in un bicchiere divertente, una bella bottiglia o magari una borraccia.
- ↳ Tenete sempre presente che un bambino che ha realmente sete berrà acqua.
- ↳ Dategli il buon esempio bevendo acqua.
- ↳ Riservate le bevande zuccherate a occasioni speciali, feste, uscite al ristorante, senza vietarle totalmente.



Parte di

GENERAZIONE **M**

MGB www.migros.ch jms-mkt/jimmar

Il meglio delle fattorie svizzere.



Fai qualcosa di buono per te e per la natura. Il marchio TerraSuisse ti garantisce tutta la bontà dei prodotti coltivati in modo sostenibile permettendoti di aiutare al contempo più di 10 000 contadini IP-Suisse.



[www.migros.ch/terrasuisse](http://www.migros.ch/terrasuisse)

**MIGROS**  
**M per il Meglio.**

# TUTTI PAZZI PER LE FRAGOLE

L'ALIMENTARIUM INVITA IL PUBBLICO A SCOPRIRE I SEGRETI  
DEL SUO STRAORDINARIO ORTO. REPORTAGE DAL  
LABORATORIO «FRAISES EN FOLIE».

Testo, Véronique Zbinden

Fiori di sambuco o agastache? Melissa, limone o profumata verbena? Una dozzina di partecipanti annusano, assaggiano, commentano gli infusi di erbe. L'aperitivo è stato preceduto dalla degustazione, alla cieca, delle diverse varietà di fragole coltivate nel magico orto dell'Alimentarium. E sarà seguito da una piacevole cenetta dove proprio la fragola si troverà mescolata agli ingredienti più inattesi: porro, vino rosso, risotto al rosmarino, gaspacho, panace candita, fiori commestibili...

«I laboratori del Giardino delle delizie si svolgono in due tempi, precisa Pamela Crespo, conservatrice all'Alimentarium. Si comincia con una visita all'orto incentrata sul tema del giorno (in questo caso le fragole), che viene presentato in tutti i suoi aspetti: storici, botanici, colturali e culturali. Poi i visitatori, guidati da Emile il giardiniere e Ivan il cuoco, scendono in cucina».

La visita guidata al giardino, proposta fin dall'anno di fondazione del Museo dell'alimentazione, il 1985, è un puro piacere. Per prima cosa si scoprono i rimandi alla mostra del momento, dedicata in questo periodo alla natura morta. Alcune tele sono addirittura riprodotte sulle aiuole. Poco oltre ci sono i coloranti naturali, divisi per area di provenienza in modo da mostrare l'origine di certe tinte: rosso come la barbabietola, il ribes nero o l'uva, verde come l'ortica, il prezzemolo, gli spinaci o il crescione...

Ci si insinua poi sotto le fitte fronde di un ciliegio dove si viene attratti dal profumo dell'agastache, a metà tra anice e liquerizia, e si rimane ammirati davanti alle dalie, «che si possono cucinare come delle patate», pri-

ma di raggiungere un piccolo pezzo di terra coltivato a fragole. Emile dedica tutte le sue amorevoli premure a una decina di varietà diverse che crescono le une accanto alle altre, le più antiche a fianco delle più moderne, le rampicanti vicino a quelle che danno un unico raccolto.

Un ottimo pretesto per rievocare la storia di questo delizioso, piccolo frutto che non è un frutto: «dal punto di vista botanico, la fragola è il ricettacolo del fiore con semi che spuntano sulla superficie», precisa Ivan.

La fragola che conosciamo oggi ha origini esotiche. Fino al XIV secolo in Europa la si mangiava solo nella sua versione lillipuziana. Nel secolo XVII, Charles Amédée Frézier porta nel vecchio continente dal Cile una varietà bianca gigante che, incrociata ad altre sue cugine americane, darà vita alla fragola detta ananas, destinata ad avere una vasta discendenza. Oggi le varietà recensite sono più di settecento. Tra di esse si contano la

squisita «mara des bois» e le quasi dimenticate «Wädenswil» e «Madame Moutôt» che conobbero un'epoca gloriosa nelle nostre regioni prima che la selezione mettesse al primo posto la redditività. Consiglio di Emile: coltivare la fragola su prode rialzate ed eliminare gli stoloni nel periodo riproduttivo. Se si deve dargli credito, la fragola potrebbe addirittura essere coltivata facilmente in vaso su una terrazza protetta. E in cucina, che cosa se ne può fare? Andiamoci, per metterci alla caccia delle 360 molecole che sono all'origine dell'aroma delle fragole. Ne gustiamo tante, ma una primavera molto bagnata sembra aver come diluito le famose molecole. Mara o elsanta? Non riusciamo a eleggere all'unanimità la regina dell'orto... Coppette e vassoi stanno ancora circolando, con le loro insalatine fiorite e le loro tortine di porro e fragola, quando infine tutti si trovano d'accordo almeno su un punto: la fragola si gusta al meglio al naturale o appena intinta nello zucchero. Ah, i sapori mai dimenticati dell'infanzia...

---

## LARGO ALLE FRAGOLE: RICETTE, SCOPERTE, CURIOSITÀ

L'Alimentarium propone numerosi laboratori e animazioni a margine delle sue mostre. Nell'ambito della Settimana del Gusto, la fragola sarà ovunque e su tutti i fronti.

Il **22 settembre**, mercato delle piantine di fragola: un'ottima occasione per scoprire antiche varietà, poco produttive forse ma molto saporite.

Ma prima, **domenica 15 settembre**, tre diversi laboratori, indirizzati a ogni tipo di pubblico, le saranno interamente dedicati. Il «Jardin des délices» (vedi sopra) vi guiderà

dall'orto alla cucina per una mattinata culturale e gastronomica mentre nel pomeriggio durante due incontri «Saveur et savoir» incentrati sullo stesso tema lo chef dell'Alimentarium nutrirà i sensi e la curiosità dei partecipanti invitandoli a realizzare loro stessi una ricetta.

Infine, «Place à la famille» si rivolge agli adulti accompagnati da bambini di età compresa tra cinque e dodici anni e offre loro l'occasione di preparare alcune piccole meraviglie a base di fragole.

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

# Fragola

per tutti i gusti



*Gariguette*

precoce e gustosa



*Mara des bois*

nata dall'incrocio con una fragola di bosco



*Ananas*

robusta con una leggera nota finale di ananas



*Charlotte*

morbida e intensa



### *Reine de Balé*

rara, aromatica e  
agro-dolce



### *Wädenswil*

tenera, con un gusto di  
fragolina di bosco



### *Manille*

dolce e fruttata



### *Capron*

aroma deciso e  
gusto muschiato



### *Talisman*

rotonda e tenera



### *Clery*

carnosa e succosa



## CONCORSO

### TAGLIATE, COMPILATE E SPEDITE QUESTO TAGLIANDO A:

Association suisse des AOC-IGP  
Concorso Settimana del Gusto  
Belpstrasse 26  
3007 Berne

### PARTECIPATE E VINCETE

in palio un cesto pieno di deliziose specialità AOP-IGP o, dal 2° al 5° posto, un duo di queste specialità.

**entro il 31 ottobre 2013.**



1. Qual è la differenza tra questi due marchi di qualità?



- Una specialità con marchio AOP deve essere integralmente elaborata nella regione d'origine con materie prime che provengono da altri cantoni svizzeri. Una specialità con marchio IGP può essere fatta con materie prime provenienti dai paesi confinanti.
- Una specialità con marchio AOP è interamente elaborata nella sua regione d'origine. Una specialità IGP può essere affinata a partire da materie prime provenienti da altre regioni della Svizzera.
- Una specialità con marchio AOP porta il nome della sua regione d'origine, ma può essere fabbricata in altre regioni della Svizzera. Una specialità IGP può essere elaborata in un Paese confinante in base alla ricetta tradizionale svizzera.

2. Qual è la regione d'origine del Rheintaler Ribelmais AOP?

- Berna
- Grigioni
- San Gallo

3. Per quanto tempo deve essere affinata una forma di Tête de Moine AOP?

- Almeno 30 giorni
- Almeno 50 giorni
- Almeno 75 giorni

Desidero abbonarmi gratuitamente alla rivista AOP-IGP «Tradition & Terroir»  Allemand  Français

Cognome: .....

Nome: .....

Indirizzo: .....

NPA, Località: .....

# I PRODOTTI AOP E IGP IN SVIZZERA

situazione dicembre 2011

## REGISTRO AOP

(Appellation d'origine protégée)

	data di pubblicazione		
1. L'Etivaz 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

## REGISTRO IGP

(Indication géographique protégée)

	data di pubblicazione
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 neuchâtelais 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

\* Non essendo prodotto obbligatoriamente con della carne svizzera, la carne dei Grigioni IGP non può utilizzare il logo con la croce svizzera





# IL FIOR FIORE DEL GUSTO

DETTAGLI SUGLI EVENTI SU [WWW.SETTIMANADELGUSTO.CH](http://WWW.SETTIMANADELGUSTO.CH)  
+ APP SMARTPHONE

## L'UNIVERSO DELLE ERBE DALLA A ALLA Z

DEGUSTAZIONE E/O VISITA DI UN LUOGO DI PRODUZIONE

Dalla A di «Ananassalbei» (salvia elegans o ananas) fino alla Z di «Zitronenthymian» (timo limone): esplorate il mondo delle erbe dai campi alla preparazione e scoprite tutti i possibili usi delle erbe in cucina.

**Mercoledì 18 settembre, ore 14 - 16**

- ↳ Hof Baldenwil  
Baldenwil 2599 / 9112 Schachen b. Herisau
- ↳ 071 370 04 11 Δ [www.hofbaldenwil.ch](http://www.hofbaldenwil.ch)

## 1° MERCATO DEL GUSTO DI LIESTAL

FESTA INTORNO AI PRODOTTI DI UNA REGIONE

Al primo mercato del gusto di Liestal potrete degustare e acquistare le specialità di numerosi espositori e produttori della regione. Vi aspettiamo nell'atmosfera unica del centro storico di Liestal.

**Sabato 14 settembre, ore 9-13**

- ↳ Baselpieter Genussmarkt  
Rathausstrasse, Fischmarkt, Mühlegasse  
4410 Liestal

## LA FESTA DELLE FRATTAGLIE

RIUNIRE PER UNA SERATA CONSUMATORI E ATTORI DEL GUSTO

Un aperitivo nella nostra macelleria a base di... frattaglie. Il tutto presentato in un modo che vi metterà sicuramente appetito. E ne avrete bisogno per assaggiare le oltre 20 specialità preparate per l'occasione dallo chef Nicolas Cavalieri! En Guete!

**Venerdì 13 e martedì 17 settembre, ore 18.45**

- ↳ Lehmann's Metzgerei / Rist. "Entre nous"  
Neufeldstrasse 32 / 3012 Berna
- ↳ 031 302 50 50

## SETTIMANE AFRICANE

A TAVOLA: UN PRANZO O UNA CENA PREPARATI CON PRODOTTI FRESCHI E FATTI IN CASA

Assaporate i nostri piatti speciali conditi con spezie esotiche provenienti da paesi lontani e sperimentate, durante questa indimenticabile escursione, le sfaccettature inattese che possono assumere i nostri prodotti locali in combinazione con la cucina africana.

**Giovedì 12 a sabato 14, mercoledì 18 a sabato 21 settembre**

- ↳ Ristorante Fomaz,  
Tellsgrasse 11 / 6460 Altdorf
- ↳ 041 870 08 07 Δ [www.fomaz.ch](http://www.fomaz.ch)

## FESTA DELLA LOTTA E DEL FORMAGGIO A NEUBRUNN

FESTA INTORNO AI PRODOTTI DI UNA REGIONE

Venite a scoprire il nostro straordinario buffet di formaggi - più di cento tipi diversi, tutti provenienti dall'Oberland zurighese - accompagnati dai vini

pluripremiati di Nadine Saxer di Neftenbach. Da noi, tutto ruota intorno ai giochi alpestri.

**Sabato 7 settembre**

- ↳ Gästehaus zum Tulpenbaum  
Neubrunn 728 / 8488 Turbenthal
- ↳ 052 385 37 19 Δ [www.tulpenbaum.ch](http://www.tulpenbaum.ch)

## LABORATORIO NELL'ORTO ECOTERRASSE

RIUNIRE PER UNA SERATA CONSUMATORI E ATTORI DEL GUSTO

L'associazione «Lo'13'to» vi invita a visitare il suo orto urbano. Sarete iniziati ai segreti del giardinaggio e del compostaggio e la giornata continuerà con un laboratorio-pranzo a partire dai tesori dell'orto. Come dessert, discussione intorno al libro di René Longet: «ALIMENTATION LES BONS CHOIX».

**Domenica 22 settembre, dalle ore 10**

- ↳ Associazione LO'13'TO  
Rue des Gares 17-19 / 1201 Ginevra
- ↳ 022 733 71 20 Δ [www.lo13to.org](http://www.lo13to.org)

## DALL'ORTO AL PIATTO

MUOVERSI-MANGIARE

"La Cléf des champs" è un'associazione di Agricoltura contrattuale di prossimità. Insieme raccoglieremo le verdure nell'orto poi le cucineremo e assaggeremo i piatti preparati.

**Mercoledì 18 settembre, pomeriggio**

- ↳ La Cléf des Champs  
Le Borbet 21 / 2950 Courgenay
- ↳ 079 823 74 09 Δ [www.clef-des-champs.ch](http://www.clef-des-champs.ch)

## IL TRENO DEL GUSTO

MUOVERSI-MANGIARE

Un viaggio con lo storico treno RVT da Neuchâtel a La Presta, dove si trovano le antiche miniere di asfalto. Buffet e aperitivo a bordo, poi scoperta e degustazione di prodotti a base di latte di bufala della Val de Travers. Segue una visita alla miniera. Viaggio: partenza da Neuchâtel, ore 11. Ritorno a Neuchâtel ore 17.45 Vendita dei biglietti su: [www.cadeau-region.ch](http://www.cadeau-region.ch).

**Domenica 15 settembre, dalle ore 11 alle 17.45, da Neuchâtel**

- ↳ Gôût et Région  
2108 Couvet
- ↳ 032 864 90 64 Δ [www.gout-region.ch](http://www.gout-region.ch)

## LA PASSEGGIATA DELLO ZAFFERANO

MUOVERSI-MANGIARE

Cammineremo per i campi di zafferano e nella campagna intorno a Mund, visiteremo il museo dello zafferano, aperto da poco, e assaggeremo alcune specialità allo zafferano di Mund al ristorante. Nel corso della mattinata degusteremo inoltre vini rari e carne secca dell'Alto Vallese e, nel pomeriggio,

specialità pasticceria a sorpresa e un vino dolce della regione.

**Sabato 14, domenica 15 settembre, ore 9.40-17.30**

- ↳ Balades plaisir avec Armin  
Bobma 19 / 3903 Mund
- ↳ 076 525 38 49 Δ [www.baladesplaisir.ch](http://www.baladesplaisir.ch)

## BRUNCH CON GLI ABITANTI DEL PAESE E LIBRO

RIUNIRE PER UNA SERATA CONSUMATORI E ATTORI DEL GUSTO

Un grande brunch a cui sono invitati tutti gli abitanti di Concise e Corcelles. Ogni partecipante porterà le proprie specialità. La giornata sarà anche l'occasione per presentare il progetto del libro che ha l'ambizione di raccogliere tutte le ricette care agli abitanti dei due villaggi.

**Lunedì 16 settembre**

- ↳ Concise e Corcelles / 1426 Concise

## L'EOC IN SINTONIA CON IL PROPRIO TEMPO

A TAVOLA: UN PRANZO O UNA CENA PREPARATI CON PRODOTTI FRESCHI E FATTI IN CASA

L'ospedale propone a pazienti, collaboratori e visitatori un menu vario ed equilibrato basato sui prodotti e i sapori tipici della regione. Ricette tradizionali rivisitate secondo le regole della cucina moderna, adattate ai molteplici regimi dietetici e ai costumi alimentari di altre culture.

**Tutti i giorni, ore 11-14 e 17-19**

- ↳ Ente Ospedaliero Cantonale  
Clinica di Riabilitazione di Novaggio  
6986 Novaggio
- ↳ 091 811 26 09 Δ [www.eoc.ch](http://www.eoc.ch)

## CITTÀ IN FESTA

### SAN GALLO

**Sabato 14 settembre, dalle 17**, straordinari effluvi invaderanno il centro storico di San Gallo. Informazioni su: [www.stgaller-genusstag.ch](http://www.stgaller-genusstag.ch)

### SION

**Dal 12 settembre**, la capitale vallesana festeggerà il gusto! Informazioni su: [www.siontourisme.ch](http://www.siontourisme.ch)

### LOSANNA

CITTÀ DEL GUSTO 2012  
apparecchia di nuovo la tavola nel 2013 e vi propone tanti eventi gastronomici nel corso di tutta l'estate!  
Programma completo su: [www.lausanne.ch/gout](http://www.lausanne.ch/gout)

### GINEVRA

Invita alla sua tavola i prodotti tipici e lo sviluppo sostenibile. Per maggiori informazioni: [www.ville-geneve.ch/semainedugout](http://www.ville-geneve.ch/semainedugout)

# HUGO REITZEL

CREATEUR DE SAVEURS

Verwöhnen Sie sich  
mit einer herzhaften und originellen  
Spezialitätenauswahl!



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

BLANCPAIN, «HORLOGER DES CHEFS ET CHEF DES HORLOGERS»,  
ANNOVERA PIÙ DI *100 stelle* MICHELIN TRA I SUOI AMICI!



Cronometrista ufficiale di rinomati concorsi di cucina e cronista delle migliori tavole del mondo con la sua rivista istituzionale intitolata *Lettres du Brassus*, Blancpain ha attirato negli ultimi anni un numero crescente di polsi nel mondo della gastronomia, totalizzando più di 100 stelle Michelin fra i suoi amici. Passione, accuratezza del lavoro eseguito a mano e autenticità sono valori comuni all'Alta Orologeria e all'Alta Gastronomia. Queste due professioni infatti danno la piena misura di ciò che sono grazie a un estremo rigore: precisione di ogni gesto, di ogni preparazione. La qualità di un orologio Blancpain e quella di un piatto gastronomico dipendono entrambe da un equilibrio perfetto fra tradizione e creatività.

«Arte dell'orologeria e Arte dell'accoglienza: una stessa tradizione di eccellenza.» Quest'affermazione illustra il savoir-faire e l'emozione della filosofia di Blancpain. L'ospitalità che offrono le Boutiques Blancpain è degna di quella dei migliori ristoranti. Un'atmosfera di spontanea convivialità invita a scoprire i prodotti dello «Swiss Made» in sintonia con un savoir-faire ancestrale, come dimostra il primo lounge bar della marca, ospitato a Shanghai all'interno della più grande boutique Blancpain del mondo.



DA PIÙ DI *275 anni*

UNA TRADIZIONE IN MOVIMENTO

Fondata nel 1735 da Jehan-Jacques Blancpain, la marca di orologi che reca questo nome è la più antica esistente al mondo. Oggi Blancpain è impegnato durevolmente nel rinnovamento dell'orologeria meccanica e assicura la trasmissione di un eccezionale savoir-faire attraverso le generazioni grazie a costanti investimenti nelle risorse umane, nei mezzi di produzione e nella ricerca. Questa attività, che è il punto di forza della marca, è l'espressione di una visione avveniristica che procede volutamente controcorrente rispetto alla tendenza a

ricercare il profitto immediato. Spaziando dalla fabbricazione dei componenti alla progettazione e al design dell'orologio, Blancpain si distingue per la sua capacità di creare orologi eccezionali. Negli ultimi otto anni la Manifattura ha messo a punto ben 29 nuovi calibri. E grazie ai suoi diversi modelli preserva una eredità fatta di precisione e di eleganza, dando prova di un costante spirito innovativo che sfiora talvolta la provocazione.



# CARTA

## PERCHÉ LA SETTIMANA DEL GUSTO ?

Si ha sempre meno tempo per mangiare, i prodotti sono sempre più standardizzati, e spesso i giovani ed i bambini non conoscono più il sapore dei prodotti tradizionali. Il gusto merita dunque di ritrovare il suo giusto posto e la settimana che gli viene dedicata

desidera incoraggiare le attività che valorizzano i piaceri relativi al mangiare con dei prodotti di qualità, il piacere per le riunioni conviviali intorno alla tavola e per le produzioni artigianali.

## SCOPI ED ETICA DELLA SETTIMANA DEL GUSTO

La Settimana del Gusto si iscrive in un progetto di sviluppo sostenibile e di salvaguardia del patrimonio culinario. Le attività che la costituiscono riflettono la ricchezza del gusto e di tutto quanto fa riferimento a un'alimentazione basata sul rispetto per i prodotti

e in cui l'uomo e la genuinità hanno ancora tutta la loro importanza. Esse ci invitano a riunirci per nutrirci, ci fanno capire che il mangiare è un momento in cui si ritemprano le proprie forze e una fonte di piacere.



SEMAINE DU GOÛT  
GENUSSWOCHE  
SETTIMANA DEL GUSTO

### La Settimana del Gusto desidera :

- Valorizzare la diversità dei gusti e delle culture alimentari.
- Favorire gli scambi fra le professioni del settore alimentare.
- Sensibilizzare le giovani generazioni ai piaceri del gusto.
- Rendere i consumatori più attenti alla qualità e alla stagionalità dei prodotti.
- Valorizzare le conoscenze e le tecniche di tipo artigianale
- Promuovere un'alimentazione sana.
- Favorire la scoperta di prodotti di qualità.
- Preservare la tradizione e incoraggiare le innovazioni culinarie.
- Rivalorizzare l'arte culinaria casalinga.

Essa si rivolge a bambini, giovani, uomini, donne, famiglie, insegnanti e a tutti coloro che amano mangiare, scoprire prodotti di qualità, prendersi il tempo per gustarli e assaporarli e si preoccupano inoltre dell'ambiente e della propria salute.

### Ogni organizzatore si impegna a :

- Creare un evento specifico per valorizzare un prodotto, una ricetta, un savoir-faire o le riunioni conviviali.
- Lavorare con prodotti di qualità.
- Dare un aspetto pedagogico al proprio evento.

Abplanalp Lucienne	Enseignante	Gigandet Pauline	Fondation rurale interjurassienne		
Allenspach Andreas	Trägerverein Culinarium	Graff Noémie	Vigneronne		
Alcala Thomas et Eleuterio	Affineurs de jambons	Grandi Paolo	Sociogastronomo		
Amrein Olivier	Espace-terroir.ch	Guidoux Serge	Pêcheur		
Aubry Micheline	AGRIDEA	Guignard Philippe	Cuisinier chef		
Auf der Maur Jost	Journalist	Haenni Frédéric	Gastro-Vaud		
Ayer Pierre-André	Cuisinier chef	Hamdaoui Mohamed	Journaliste	Philipona Jean-Nicolas	Produits du Terroir du Pays de Fribourg
Bachmann Christophe	Apiculteur	Hauser Muriel	Gastro-Fribourg	Piffaretti Giuseppe	Consulente SMPPC
Baeriswil Bertrand	Président slowfood Fribourg	Heyraud Marc	Professeur d'université	Pittet Jean-Luc	Gastro Jura/Jura-Bernois
Baermann Peter	Cuisinier chef	Higi Michael	Slow Food Ostschweiz	Porchet Jean-Louis	Producteur de film
Bailly Martine	Agence d'information agricole Agir	Hobmeier Elsbeth	Chefredaktorin	Raboud Isabelle	Ethnologue
Barthassat Luc	Pays romand pays gourmand	Imhof Paul	Journalist	Raboud Marie-Josèphe	Cuisinière cheffe
Beausoleil Denis	Directeur de Genève-terroir	Ingold Jean-Luc	Journaliste	Ravet Bernard	Cuisinier chef
Benedetti Marc	Journalist	Jakes-Dufour Martine	Commission fédérale AOP	Rembault Necker Edmée	Directrice OVPT (NE)
Berger Pierre	Co-fondateur de la Semaine du Goût	Jenni Martin	Journalist	Reynaud-Bestenheider Franck	Cuisinier chef
Bessire Jean-Marc	Cuisinier chef	Joris Jean-Maurice	Cuisinier chef	Ries Andrea	Slow Food
Blanc Daniel	Restaurateur	Jost Esther	Coordinatrice Fourchette Verte	Rod Christophe	Cuisinier chef
Blaser Max	Maître boucher le Cochon d'Or	Juillerat Edy	Restaurateur	Rohner Nathalie	Produkt Managerin
Boisseaux Stéphane	Chef	Kalandranis Giannis	Cuisinier chef	Rosset Patrick	Spécialiste épices
Bolay Charles-Bernard	Président Uniterre Vaud	Kaufmann Franz	Winzer	Roversi Alessandra	Slowfood Léman
Böniger Daniel	Journalist	Klein Bernard	Chimiste cantonal	Rueggsegger Elisabeth	Région Lac de Morat
Bosia Luigi	Giornalista	Kondratowicz Frederik	Cuisinier chef	Ryser Dominique	Fromager
Boverat Jean-Louis	Finale Jeunes Confiseurs	Krebs Etienne	Cuisinier chef	Schaub Silvia	Redaktorin
Bovier Edgard	Cuisinier chef	Kunkler Evelynne	Ambassadrice Prosper Montagné	Schindler Ingrid	Journalist
Bratschi Isabelle	Journaliste	Kurt Matthias	Touristiker	Schlumpf Annagret	Köchin
Breitschmid Ueli	Curaprox	Labrosse Serge	Cuisinier chef	Schlup Michel	Historien de la gastronomie
Briguet Conrad	Ecole d'Ingénieurs de Changins	Lafarge Patricia	Présidente de la Semaine du Goût VS	Schmid Heinz	Journalist
Brunier Alain	Directeur général EHG	Lampart Reto	Cuisinier chef	Schmitz Martin	Geschäftsleiter Ueli Hof
Buss Pierre-Emanuel	Journaliste	Lehmann Daniel	Restaurateur	Schneider Yvan	Enseignant
Cassia Ignazio	Medico	Lehmann Tania	Coordinatrice Fourchette Verte	Schnyder Eliane	Paysanne
Castella Romain	Produits du Terroir du Pays de Fribourg	Leuba Sabine	AOP/IGP	Schorderet Nicolas	Directeur de GWS aux Services du Vin SA
Cerf Cédric	Ch. mission Ville de Delémont	Leuenberger Ueli	Conseiller national, enseignant	Schorderet Marie-Laure	Cuisinière
Chanton Marlis	Vigneronne	Liechti Walter	Slow Food und Telebasel	Schwarzenbach Hermann	Weinproduzent
Chenaux Serge	Cuisinier chef	Lischetti Isabella	Insegnante ed esperta di educazione alimentare	Semmler Karin	Consulente alimentare
Chevrier Philippe	Cuisinier chef	Lonati Bernard	Cuisinier chef	Simon Jean-Charles	Journaliste
Comte Claude Victor	Oenophile	Lonati Chantal	Restauratrice	Soldati Jean-Marc	Cuisinier chef
Cornut Didier	Oenologue	Longet René	Expert en développement durable	Spengler Simon	Journaliste, apiculteur
Couplan François	Ethnobotaniste	Margot Laurence	Fourchette verte Vaud	Stangl Michel	Cuisinier chef
Cramer Robert	Conseiller aux Etats	Marmy Françoise	Spécialiste des plantes sauvages	Steiner Tomas	Union fribourgeoise du tourisme
Crettenand Gilles	Addiction Valais	Martin Benoît	Gastronomie à domicile	Stich Dorothée	Stiftung Goût Mieux
Crisci Carlo	Cuisinier chef	Massy France	Journaliste/vins	Suter Pierrick	Cuisinier chef
Cruchon Raoul	Vigneron	Mathier Diego	Vigneron	Tarnowski David	Cuisinier chef
De Courten Didier	Cuisinier chef	Mayor Jean-Philippe	Ecole de Changins	Tettamanti Francesco	Directore di Ticinowine
Décottard Stéphane	Cuisinier chef	Meier-Schmid Brigitte	Gastro Suisse	Thomas Pierre	Journaliste spécialisé
Doerig Eschler Gaby	Ing. Agr. ETH	Meldem Martine	Association des Marchés paysans	Tièche Maryline	Diététicienne dipl. ES
Domeniconi Guiseppe	Slow Food	Merlo Luca	Ristoratore	Tisserand Philippe	Restaurateur
Dufaux Daniel	Président des oenologues suisses	Miller Christina	Redaktion und Übersetzungen	Valpiani Marco	Cinéaste
Dumoulin Frédéric	Vigneron-encaveur	Moginier David	Journaliste	Vaucher Yann	Consultant boulanger
Duttweiler Jacques	Fromager	Monnerat Philippe	Directeur du Forum de l'Arc	Violier Benoît	Cuisinier Chef
Droz Louis	Epicurien	Montangero Stéphane	Fédération Fourchette Verte Suisse	Vogel Erwin	Tafelgesellschaft zum Goldenene Fisch
Emery Jean-Marc	Notaire	Moresi Gianni	Presidente del CF dell'EIC di Changins/VD	Vouillamoz José	Spécialiste ADN de la vigne
Ewald Jürg	Président Slow Food Basel	Morier-Genoud Patrick	Journaliste	Vuillaume Blaise	Epicurien
Fabbi Sidonie	Fourchette verte et Service de santé de la jeunesse	Mottini Donato	Commerçant	Wagner Véréna	Enseignante et restauratrice
Fabbi Sébastien	Secrétaire Général Swiss Wine	Mozzini Elena	Sommelier e idrosommelier	Walz Thierry	Cave Cidis/Uvavins-Cave de la Côte
Favre Dominique	Chef de l'Office de la viticulture du canton de Vaud	Müller-Tschirky Josef	Président Gastro St. Gallen	Wannaz Gilles	Vigneron
Favre Laurent	Chambre neuchâteloise d'agriculture	Naef Ruedi	Chefredaktor	Wyss Katia	Appenzellerland Regionalmarketing
Fazan Daniel	Journaliste	Nyffeler Regula	Geschäftsführerin Schützenstube	Zahno Bertrand	Cuisiniste et Loitche-Potches
Feier Eveline	Schweiz Tourismus	Orrù Tiziano	SSAT Bellinzona	Zbinden Véronique	Journaliste
Felley Pierre-Yves	Chambre valaisanne d'agriculture	Orsat Auguste	Epicurien	Zimmermann René	Restaurateur
Fleury Louis	Spécialiste viande séchée	Orsat Evlyne	Chargée d'enseignement, diététicienne		
Fleury Mathieu	Secrétaire général de la FRC	Orsat Jacques-Alphonse	Cave Tailleur		
Florie Marion	Max Havelaar-Foundation	Ott Lukas	Stadtpräsident Liestal		
Forel Olivier	Musicien	Paccot Raymond	Vigneron	Gérard Rabaey	2012
Frehner Rita	Projektleiterin	Paganel David	Chocolatier	Martin Dalsass	2011
Frôté Claude	Cuisinier chef	Pasotti Marco	Ispettore di tirocinio	Philippe Rochat	2010
Fuchs Fabian	Cuisinier chef	Pedrioli Elena	Consulente alimentare	Marie-Thérèse Chappaz	2009
Gabriel Suzanne	Prométerre vaud	Pesce Alessandro	Giornalista	André Jaeger	2008
Gallais Véronique	Marchande de thé	Pfaff Rolf-Peter	Pfaffconsulting	Georges Wenger	2007
Gex Philippe	Gouverneur du Guillon	Pfarrer Raphael	Slow Food Bern	Irma Dütsch	2006
Geyer Jean-Luc	Cuisinier chef	Pfister Thomas	Kulturvermittler	Fredy Girardet	2005
		Piazzoli Brigitte	Responsabile del servizio alberghiero del EOC		

## PADRINO / MADRINA

Ispirata dall'anima del movimento.



Abbiamo cercato la quintessenza del movimento ispirandoci alla natura, al suo dinamismo, alla sua forza. In quest'ottica siamo usciti dai sentieri battuti per cercare l'originalità. È una filosofia che ci stimola da generazioni. Ne è scaturita la nuova Mazda6. Un'auto che conferisce una nuova forma al movimento e la esprime nel metallo. La tecnologia SKYACTIV consente anche a voi di percepire l'armonia tra forza ed eleganza, assicurandovi sensazioni di guida assolutamente nuove. Sarete convinti anche dal consumo ridotto del potente motore da 150 CV, pari a solo 3,9 litri per 100 km, nonché dalle sue emissioni di CO<sub>2</sub> di soli 104 g/km. La Mazda6 rivoluziona design, prestazioni ed efficienza in modo assolutamente originale.

SCHWEIZER  
ILLUSTRIRTE

Auto  
dell'  
Anno  
della  
Svizzera

**NUOVA MAZDA6. OLTRE LE CONVENZIONI.**

Mazda6 SKYACTIV-D 2.2 Sedan: categoria d'efficienza energetica A, consumo in ciclo misto 3,9 l/100 km, emissioni di CO<sub>2</sub> 104 g/km; Sport Wagon: categoria d'efficienza energetica A, consumo in ciclo misto 4,4 l/100 km, emissioni di CO<sub>2</sub> 116 g/km. Media di tutti i veicoli nuovi venduti 153 g CO<sub>2</sub>/km.

[www.mazda6.ch](http://www.mazda6.ch)



**CAVE CIDIS**  
Depuis 1933  
[www.cidis.ch](http://www.cidis.ch)

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



**DANS NOS PAVILLONS DE VENDE**  
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](http://www.suissemobile.ch)

**Svizzera.**  
semplicemente naturale. 

C'è tanta Svizzera da scoprire.  
[MySwitzerland.com](http://MySwitzerland.com)

Sbandiera e vinci:  
[Svizzera.it/estate](http://Svizzera.it/estate)



Stanssenhorn, Regione di Lucerna, Lago di Lucerna

**VITISWISS**



**vinatura®**

Ecologique et contrôlé  
Naturnah und kontrolliert  
Ecologico e controllato

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

**Fourchette verte**



**Il marchio dell'alimentazione equilibrata**



Fourchette verte è sostenuta da  
Promozione Salute Svizzera  
e dai Cantoni

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

# I PARCHI SVIZZERI VICINI E SORPRENDENTI



I parchi più vicini: [www.parchi-svizzeri.ch](http://www.parchi-svizzeri.ch)  
Una campagna informativa dell'Ufficio federale dell'ambiente UFAM



## 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](http://www.eichangins.ch)  
[office@eichangins.ch](mailto:office@eichangins.ch)  
022 363 40 50



Moser Graphic Design | [www.mosersch.ch](http://www.mosersch.ch)

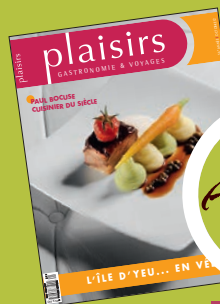


**Eine Lehre beim Bäcker/Confiseur**  
Bäcker/in-Konditor/in-Confiseur/in  
Detailhandelsfachfrau/-mann  
[www.forme-deine-zukunft.ch](http://www.forme-deine-zukunft.ch)

**Une formation dans la boulangerie/confiserie**  
Boulangère-pâtissière-confiseuse/  
Boulangier-pâtissier-confiseur  
Gestionnaire du commerce de détail  
[www.forme-ton-avenir.ch](http://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](http://www.progetta-il-tuo-futuro.ch)



Abonnez-vous!

la suisse  
gourmande  
2013



Guide des meilleurs  
tables du pays  
FAIRE

**Partenaire  
de  
La Semaine  
du Goût**

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

**plaisirs**  
GASTRONOMIE & VOYAGES

Fondée 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](http://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](http://terrenature.ch)  
ou par tél. au 0842 800 288



unikat



Svizzera. Naturalmente.



«Quando è la giornata della mela?»



«Il 20 settembre 2013!»

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

Approfittate di più di 60 000 chilometri di sentieri in Svizzera

[camminare.ch](http://camminare.ch)  
Sentieri Svizzeri



**uniterre**

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

**pour une agriculture AUTREMENT**

I NOSTRI PARTNAIRES:

  
Slow Food°CH

  
**BLANCPAIN**  
MANUFACTURE DE HAUTE HORLOGERIE

Avec le soutien de la  




Svizzera. Naturalmente.



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**



**GASTRO SUISSE**

**Terre & Nature**

**ALIMENTARIUM** 

**uniterre**  
POUR UNE AGRICULTURE DURABLE



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

CON IL SOSTEGNO DEI CANTONI DI:



**Kanton Bern**  
Canton de Berne



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG



REPUBLIQUE  
ET CANTON  
DE GENEVE

**JURA CH**  
RÉPUBLIQUE ET CANTON DU JURA

**Kanton St.Gallen**  
Landw. Zentrum SG

**ne.ch**  
REPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL



Repubblica e Cantone  
Ticino



**ga marche!**  
BOUGER PLUS, MANGER MIEUX

IMPRESSUM:

**EDITORE**

Associazione per la  
Promozione del Gusto  
Avenue Dapples 21 / CP 177  
1000 Lausanne 6  
Tél. 021 601 58 03

[www.gout.ch](http://www.gout.ch)  
[contact@gout.ch](mailto:contact@gout.ch)  
[presse@gout.ch](mailto:presse@gout.ch)  
[sponsoring@gout.ch](mailto:sponsoring@gout.ch)

Responsabile editoriale  
Catherine David

**REDAZIONE**

Coordinatore redazione

France Massy  
Gionalisti  
Jost Auf der Maur  
Sophie Dorsaz  
Manuel Fischer  
Anita Geurst  
Stefan Keller  
Manuela Magnin  
France Massy  
Patrick Morier-Genoud  
Silvia Schaub  
Michel Schlup  
Véronique Zbinden

Grafica

Anouk Andenmatten  
Marika Zisyadis  
Traduzione  
allemand-français  
Jean-Pierre Ammon  
français/allemand-italien  
Monica Fiorini  
français-allemand  
Christina Miller

Copie

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

# Sprecare il cibo. Che stupidità.

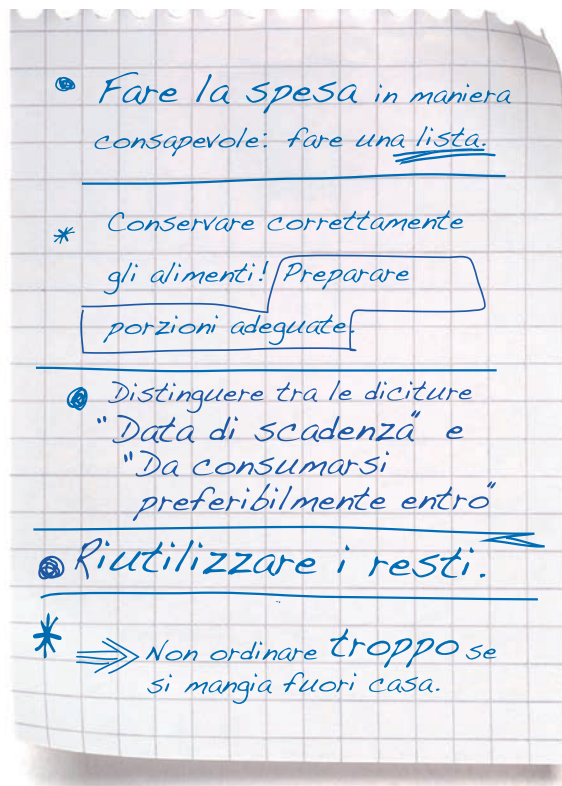


Secondo stime dell'organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO) emerge che, in Europa, un terzo del cibo prodotto per l'uomo si perde sulla strada dal campo alla tavola. Non si può accettare tale spreco, considerate le circa 870 milioni di persone che muoiono di fame e la penuria di risorse naturali.

Un'esposizione della Confederazione, presentata per la prima volta a Berna in occasione della Giornata mondiale dell'alimentazione 2012 e da allora itinerante in tutta la Svizzera sotto il motto "Sprecare il cibo. Che stupidità.", mostra dove e perché si butta via il cibo e cosa ognuno di noi può fare concretamente per evitarlo.

## Cosa possiamo fare noi?

**Termine minimo di conservazione:** Gli alimenti con un termine minimo di conservazione ("da consumare preferibilmente entro") si conservano a lungo e possono essere consumati anche dopo la data indicata.



**Data di scadenza:** Gli alimenti con la data di scadenza ("da consumare entro") devono essere conservati al fresco. Può però essere consumato anche oltre tale data, a condizione che il consumatore intenda farlo dopo averne verificato l'odore e l'aspetto. Tuttavia, in caso di dubbio si deve evitare di consumare il prodotto dopo la data di scadenza.

**2'010.27 CHF l'anno per economia domestica** (4 persone) finiscono nella spazzatura. Un uso parsimonioso degli alimenti ripaga: chi getta meno, alla fine del mese si ritrova più soldi in tasca.

## Cosa fa la Confederazione?

La Confederazione vuole contribuire a ridurre i rifiuti alimentari a livello nazionale. Partendo da tale obiettivo, nel 2012 gli Uffici federali dell'agricoltura, dell'ambiente, della sanità pubblica e di veterinaria, ai quali dal 2013 si è unita la Direzione dello sviluppo e della cooperazione DSC, hanno istituito un gruppo di progetto, allo scopo

di affrontare insieme la questione, ampliare le conoscenze di base e valutare attività in collaborazione con i partner di mercato e la società civile.



Le radici



i mestieri



il carattere

*Scegliere una specialità AOP o IGP significa innanzitutto puntare sulla bontà dei sapori. E al tempo stesso promuovere la tradizione artigiana e l'agricoltura sostenibile. Perché i prodotti svizzeri AOP e IGP fanno parte del ricco patrimonio culinario e culturale del nostro Paese.*

**Svizzera. Naturalmente.**



Appellation d'origine protégée / Indication géographique protégée

[www.aop-igp.ch](http://www.aop-igp.ch)



[www.facebook.com/aopigp](https://www.facebook.com/aopigp)