

# Montagnes vivantes

N° 117 | Automne 2022

## Le grain



Aide suisse  
à la montagne

# Le grain



Chères amies et chers amis de l'Aide suisse à la montagne,  
chères lectrices, chers lecteurs

La guerre en Ukraine a propulsé les sujets de la sécurité d'approvisionnement et de la culture céréalière à la une des médias. La production céréalière dans les régions de montagnes suisses est plus discrète. Pourtant, les efforts augmentent pour ne pas tout miser sur le lait et la viande dans le domaine de l'agriculture. À l'image de l'association Alpesteinkorn, que nous vous présentons dans ce numéro de «Montagnes vivantes». De telles initiatives contribuent de façon restreinte à l'augmentation de la sécurité d'approvisionnement, mais lorsque les choses sont bien faites, la création de valeur suit. Pour cela, il est important que les céréales soient cultivées et transformées localement. Apprenez-en plus à ce sujet dans le présent numéro. Car il y a bien des manières d'utiliser les céréales. Pour faire de la bière comme dans la brasserie Weltu, pour fabriquer des pâtes comme dans l'exploitation bio la «Ferme du Cerisier» ou bien sûr pour fabriquer du pain et des pâtisseries. Par exemple à la Seebenalp, où le Berghotel propose uniquement du pain fait maison.

Personnellement, je trouve le sujet des céréales fascinant. Mais peut-être cela est-il seulement dû aux souvenirs positifs que j'y associe. Quand j'étais étudiant, j'ai travaillé dans une boulangerie. Et je pouvais toujours y manger autant d'entames de beignets que je voulais. Un argument pas si négligeable pour moi, à l'époque, en faveur de ce job de vacances.

Cordiales salutations



Kurt Zraggen  
Directeur



## 4

## Du pain de la cuisine de l'hôtel

À la Seebenalp, la nourriture est acheminée par téléphérique. Le pain, quant à lui, est fait maison.

### Sites des projets

- 4 Téléphérique de transport, Seebenalp SG
- 6 Moulin à meule en pierre, Loco TI
- 8 Local de transformation, Lignièrès NE
- 10 Appareils d'analyse, Ennetbühl SG
- 11 Entrepôt de grains, Val Müstair GR
- 12 Microbrasserie, Bosco Gurin TI
- 16 Chalet d'alpage, Hasle LU



## 6

## De la polenta du musée

Dans le Val Onsernone, le moulin du musée était d'abord uniquement destiné aux démonstrations. Mais, peu à peu, il est devenu une vedette à part entière.

## 12

## De la bière de la boulangerie

Il est également possible de brasser de la bière dans un village reculé. À Bosco Gurin, Alfio Sartori le fait dans la cave de sa boulangerie.





Situé tout au bord du lac, l'hôtel Seebenalp est un but d'excursion qui vaut le détour.

RÉNOVATION D'UN TÉLÉPHÉRIQUE DE TRANSPORT DE MATÉRIEL

# Rien de tel que du bon pain maison

par Max Hugelshofer

**Au Berghotel Seebenalp de Flumserberg, le temps semble s'être arrêté. L'impression est cependant trompeuse: la famille Ruesch, aux manettes depuis plus de 20 ans, se lance sans cesse dans de nouveaux projets. Par exemple, Urs produit désormais le pain lui-même.**

**SEEBENALP | SG** Le ciel s'assombrit, et déjà de grosses gouttes dessinent des cercles à la surface du lac. Une odeur de pluie plane sur la Seebenalp. C'est toutefois un autre parfum qui règne dans la cuisine de l'hôtel et du restaurant, très apprécié des randonneurs. Un parfum de frites et de macarons des Alpes, mais aussi de pain frais. Tout en préparant les premiers repas de midi, Urs Ruesch surveille le steamer, dans lequel dorent des pains paillasse disposés sur deux plaques. Et, entre la confection d'une salade de cervelas au fromage et l'arrivée d'une nouvelle commande, il réalise des tresses à toute vitesse à partir d'une grosse boule de pâte qui a fini de reposer. C'est ainsi que la vie se déroule depuis quelques années sur la Seebenalp. Tous les pains servis aux



ne voient pas les voitures d'un très bon œil. En hiver, on peut aller sur la Seebenalp uniquement à skis, à pied ou, pour les Ruesch, à motoneige. Il y a bien un téléphérique de transport de matériel, mais on préfère éviter tout trajet inutile. Il y a quelques années, alors que le téléphérique devait être rénové, un employé qui disposait d'une formation de boulanger a commencé à faire du pain. «C'était tellement pratique que j'ai continué quand il est parti», dit Urs. Même si, entre-temps, le téléphérique avait été remis en état et était de nouveau opérationnel.



Cela fait un bon moment qu'Urs Ruesch n'achète plus de pain ni de tresses.

### Le soleil fait venir les clients

Les nuages se sont retirés, et la grande terrasse ensoleillée se remplit lentement. Dans la cuisine, l'agitation est à son comble. Dagmar Ruesch pose les boissons sur le buffet, sa fille Jasmin les apporte ensuite aux clients avec les plats. Les Ruesch sont aujourd'hui aidés par trois de leurs six employés fixes. Les week-ends où le beau temps rend le travail intense, ils peuvent compter sur une bonne dizaine d'auxiliaires de la région.

riété. Elle ne peut toutefois pas dire si c'est pour cette raison qu'elle est revenue dans l'entreprise de ses parents après sa formation de cuisinière et à l'école hôtelière. «J'ai grandi ici, sur les hauteurs; j'y mets donc tout mon cœur.»

La répartition des tâches au sein de la famille n'est cependant pas gravée dans le marbre. «Chacun fait ce qui est nécessaire sur le moment», explique Jasmin, qui apprécie cette va-



Vous avez envie d'aller vous détendre quelques jours sur la Seebenalp? Vous pouvez réserver ici.

clients du restaurant et de l'hôtel sont faits maison, ici, dans la cuisine. Cela représente environ 1,3t par an. Urs se procure la farine au moulin de la vallée. Impossible de faire plus local et plus frais. Dans d'autres hôtels, on crierait cela sur tous les toits pour se faire de la publicité. Mais pas chez les Ruesch: ils n'en parlent que lorsqu'un client leur demande où ils trouvent du si bon pain. Ce n'est, en effet, pas pour des raisons de marketing qu'ils produisent du pain, mais par facilité.

Pour comprendre cela, il faut se pencher sur les particularités de la Seebenalp. L'hôtel est certes accessible en voiture en été, mais seulement sur autorisation de la commune. Le trajet est long et, en journée, les nombreux randonneurs qui parcourent le chemin



La répartition du travail entre les trois membres de la famille Ruesch est souple. Aujourd'hui, c'est Jasmin, la fille, qui s'occupe du service.



UNE NOUVELLE CONDUITE D'EAU POUR UN MOULIN

# De l'eau pour moudre des grains dorés

par Alexandra Rozkosny

La roue du moulin tourne à nouveau. Une coulée de neige avait détruit son alimentation.

**On le croyait destiné à devenir un simple musée vivant. Mais, au Tessin, le petit moulin à meules en pierre entraînées par l'eau produit une polenta de plus en plus appréciée, pour le plus grand bonheur de Marco Morgantini.**

**LOCO | TI** La meule en granit se met à tourner dans un crissement discret, et une odeur de noix et d'épice emplit aussitôt le petit moulin de Loco, dans le Val Onsernone. Le bâtiment est comme cramponné à la pente raide, juste en contrebas de la rue principale. Le long d'un mur, de l'eau se déverse sur une immense roue.

Des grains de maïs orange doré tombent d'une trémie dans le trou central de la meule supérieure, avant de glisser entre les deux meules et de sortir par le bord sous forme de semoule. Plus tard, Marco Morgantini l'emballera avec soin en sacs de 500 g. 15 t de polenta passent ainsi chaque année entre ses mains. À ses débuts, il y a environ 17 ans, il n'en produisait que 700 kg. Le maïs qu'il moud provient depuis toujours du plateau de Magadino.

#### **Du musée à la production de polenta**

Le Val Onsernone compte encore deux moulins à meules en pierre, tous deux à eau. Restaurés au début des années 1990, ils devaient servir de musées vivants et transmettre l'héritage culturel de la vallée. L'association en charge du moulin-musée à Loco a donc engagé un meunier qui moulait un peu de maïs les jours de visite. Mais il était déjà âgé. Un coup de chance pour Marco Morgantini. «À l'époque, je regardais de nombreux films sur l'artisanat ancien, cela me fascinait», indique ce natif d'Onsernone âgé de 54 ans. «Lorsque la direction du musée a cherché un successeur à l'ancien meunier, j'ai postulé. J'ai eu le poste. Il faut dire que j'étais le seul candidat», précise-t-il en souriant malicieusement. «J'ai reçu une formation de deux heures. C'est tout.» La première année, il n'a pas eu grand-chose à faire, puis de grandes enseignes ont commencé à vendre sa polenta estampillée «Slow Food» avec un succès croissant. Marco s'est aussi lancé dans la confection d'amaretti spéciaux. Il travaille à temps plein depuis sept ans.



Marco Morgantini remplit les sachets de polenta fraîchement moulue à la main. 15 t de maïs passent ainsi entre ses mains chaque année.

#### **Sans eau, pas de polenta**

Il est donc fâcheux que l'eau vienne à manquer. C'est pourtant ce qui s'est passé au printemps dernier. De la neige mouillée a détruit une partie du canal vieux d'environ 300 ans situé en amont du moulin. Ce tronçon était simplement posé sur une dalle de pierre raide. Cette année, il a été complètement reconstruit avec le soutien de l'Aide suisse à la montagne. Désormais, l'eau passe sous la rue principale pour jaillir en direction du moulin, comme elle l'avait toujours fait. C'est à Marco Morgantini de décider quelle quantité d'eau il laisse s'écouler sur la roue pour transformer les grains de maïs jaunes, dorés ou rouge foncé en une délicieuse polenta.



Vous trouverez d'autres photos de la production de polenta ici.

# Une histoire de nouilles, de graines et de mille-pattes

par Max Hugelshofer

**Transformer leurs céréales bio eux-mêmes, tel était l'objectif de Valérie Thiébaud et de Daniel Juan, eux qui gèrent la ferme «Le Cerisier» du Jura neuchâtelois en communauté d'exploitation. Aujourd'hui, ils produisent près de dix tonnes de pâtes par an, tout en apportant leur pierre à l'édifice de la biodiversité.**

**LIGNIÈRES|NE** En voyant Valérie Thiébaud à l'œuvre, la production de pâtes semble être un jeu d'enfant. On verse de la farine et de l'eau en haut dans la machine, et des cornettes tout prêtes en ressortent sur un tamis plus bas. Une fois plein, celui-ci sera remplacé par un tamis vide, et les pâtes seront placées dans une armoire de séchage. Et voilà! Ce procédé a priori rudimentaire est pourtant le fruit d'heures d'expérimentations en tout genre, d'une optimisation continue des processus et d'une bonne dose de créativité.

## Premiers essais dans la cuisine

Tout commence il y a six ans. À l'époque, Valérie et son associé Daniel

Juan, avec qui elle gère la «Ferme du Cerisier» en communauté d'exploitation, sur les contreforts du Chasseral, se demandent comment ils pourraient transformer eux-mêmes les quelque tonnes d'épeautre et de seigle qu'ils cultivent chaque année. Pourquoi pas en faisant des pâtes, se disent-ils. Avec une collègue du village tout proche de Cernier, elle aussi cultivatrice de céréales, Valérie confectionne les premières pâtes au robot de cuisine. Après avoir fait valider le résultat par leurs familles respectives, les deux femmes démarrent modestement leur production à Cernier. Elles testent plusieurs formes, se battent contre les caprices de la technique avec les différents embouts de leur première machine et réalisent surtout l'importance de la consistance de la farine. «Elle doit être aussi fine que possible», révèle Valérie. «Sinon, c'est la galère.» Il faudra un moment au moulin de la région pour arriver à moudre le seigle et l'épeautre en provenance des exploitations des deux femmes avec le degré de finesse souhaité.

Valérie peut désormais fabriquer ses pâtes directement dans le local de transformation de la ferme.



Daniel Juan et Valérie Thiébaud produisent différentes variétés de pâtes à partir de leur grain.





### Supprimer les trajets

Devant le succès rencontré par leurs nouilles, spaghetti et autres spirales, le duo met les bouchées doubles: d'abord quelques centaines de kilos sont produites, puis une tonne, puis deux. Et bientôt, le local de production de Cernier devient trop exigu. Valérie et Daniel décident alors de transformer un entrepôt de la «Ferme du Cerisier» en atelier de production digne de ce nom. Avec plus d'un an de recul, Valérie est toujours aussi emballée. «Les processus de travail sont tellement plus simples.» À commencer par le fait de ne plus avoir à faire la navette jusqu'à Cernier et de profiter, grâce aux nouvelles fenêtres grand format, d'un endroit baigné de lumière. Mais l'avantage décisif est que tout est de plain-pied et facile d'accès. «En une journée, je peux produire beaucoup plus qu'avant», déclare-t-elle. Et cela se traduit dans les chiffres puisque Valérie et sa collègue, qui continue à produire à Cernier, en sont à près de dix tonnes de pâtes par an.

Et cela suffit, pour le moment. «Concernant les terres céréalières à disposition, nous sommes arrivés à la limite de nos possibilités sur nos deux exploitations», explique Valérie. Et pas question de se procurer de la farine ailleurs. «Nous mettons un point d'honneur à tout cultiver nous-mêmes.» Nos pionnières des pâtes bio peuvent ainsi s'assurer non seulement du respect des directives, mais également de la protection de la biodiversité lors de la culture. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si elles ont baptisé leurs créations «Aux mille pâtes», en clin d'œil à la richesse de leur assortiment, mais également au fait que toutes les bêtes, mille-pattes compris, se sentent bien à la «Ferme du Cerisier».



On peut commander ici les pâtes de la «Ferme du Cerisier».

**«Près de  
10 tonnes de  
pâtes par an»**



Le fondateur de l'association, Köbi Knaus, souhaite faire en sorte que beaucoup plus d'agriculteurs suivent son exemple et cultivent des céréales en région de montagnes.



Ces appareils aident au contrôle qualité des céréales cultivées.

ACQUISITION D'APPAREILS D'ANALYSE

# C'est ici que grandit Alpsteinkorn

**Aux alentours du Säntis, des producteurs céréaliers se sont réunis pour former une association. Afin de pouvoir garantir la qualité de leurs céréales, ils ont acheté ensemble des appareils d'analyse.**

**ENNETBÜHL | SG** L'ancienne porcherie de la famille Brändle, dans le Toggenbourg, a subi une transformation plutôt radicale: elle héberge maintenant un laboratoire. Trois appareils blancs, flambant neufs, y sont installés et attendent d'être utilisés pour la première fois. Cette année, pendant la période des récoltes, les producteurs céréaliers du Toggenbourg et du pays d'Appenzel viendront ici avec leurs échantillons afin d'obtenir des informations importantes sur leur grain. La teneur en protéines de ce dernier est-elle correcte? L'humidité est-elle peut-être trop élevée? Des informations indispensables lorsque l'agriculture représente plus qu'un loisir.

C'est justement le but de l'association Alpsteinkorn, à qui appartiennent ces appareils d'analyse: encourager la culture céréalière dans la région de

montagnes autour du Säntis. Pour apporter un soutien supplémentaire aux agriculteurs, pour faire revivre une ancienne tradition, pour contribuer à la sécurité alimentaire. 18 producteurs et plusieurs sites de transformation font déjà partie du projet et leur nombre croît sans cesse.

Le président de l'association, Köbi Knaus, établi à Unterwasser, a planté ses premiers champs de céréales dans son exploitation laitière il y a plus de 20 ans déjà. «Durant mon apprentissage dans les plaines, je me suis passionné pour l'agriculture et j'ai eu envie de m'y essayer ici aussi, dans le Toggenbourg», se souvient-il. Aujourd'hui, il cultive du blé, de l'avoine, de l'orge et du maïs, il concasse, moule et broie les céréales lui-même et s'est fait une clientèle auprès de boulangers et de personnes privées. «Je pourrais

vendre le double de ce que je produis», avance-t-il. Mais la croissance n'est pas ce qui intéresse Köbi. Il préfère se concentrer sur la recherche de variétés de céréales adaptées aux conditions des régions de montagnes. Qu'il s'agisse d'anciennes variétés locales ou de cultures modernes du monde entier, dans son champ d'expérimentation se côtoient nombre de variétés, soigneusement étiquetées. Entre-temps, Köbi travaille à ses essais avec des scientifiques de l'EPF, en collaboration avec de hautes écoles et des producteurs de semences. «C'est captivant et j'ai déjà acquis d'énormes connaissances», se réjouit-il. Des connaissances qui ne doivent pas se perdre. Car Köbi en est certain: «Aujourd'hui, le pain fabriqué à partir de céréales locales constitue un produit de luxe, mais un jour viendra où, en tant que société, nous en serons à nouveau dépendants.» (max)



En savoir plus sur l'association Alpsteinkorn ici.

NOUVEL ENTREPÔT DE CÉRÉALES AU VAL MÜSTAIR

# Semer des céréales est un art

**On pourrait croire qu'il suffit de parsemer les champs de blé, de seigle ou d'orge pour engranger une belle récolte l'automne venu. Loin s'en faut! Semer des céréales est un art en soi.**

**MÜSTAIR | GR** C'est actuellement la saison de la récolte dans le Val Müstair. Si les producteurs peuvent récolter beaucoup de céréales, c'est parce que l'un d'eux a particulièrement bien travaillé: Fadri Conrad. Au printemps, cet agriculteur sème pour eux les céréales des paysans de montagne. Trois semaines durant, il parcourt les champs de céréales de la vallée en tirant derrière lui un semoir. Il progresse ainsi de 1200 à 1700 m d'altitude, effectuant des va et vient avec son petit tracteur, se décalant d'une largeur de semoir à chaque passage.

## Chaque variété a son propre rythme

À première vue, le travail de Fadri Conrad peut paraître simple. Mais il est en réalité beaucoup plus complexe qu'on ne pourrait le croire. «Chaque variété de céréales nécessite ainsi un espacement différent pour pousser au mieux. Les semences ne doivent donc pas tomber trop vite, ni trop lentement, des tuyaux du semoir au sol», explique-t-il. En raison de sa longue expérience, les agriculteurs préfèrent lui faire confiance que d'effectuer eux-mêmes leurs semis. La culture créalière ancestrale a failli disparaître du Val Müstair. Il y a 20 ans, un seul agriculteur cultivait encore des céréales dans le Val Müstair, aujourd'hui, ils sont à nouveau une

bonne dizaine. Leur grain est très prisé. «Tout au long de l'été, nos céréales mûrissent grâce à un nombre d'heures de soleil plus important qu'en plaine. Cela leur donne d'excellentes propriétés boulangères», explique Janic Fasser, membre de l'association Graun Val Müstair.

Le meunier ne pouvant venir chercher ces graines qu'en hiver, un entrepôt est nécessaire sur place. Jusqu'à l'année dernière, celui-ci se trouvait juste à côté d'un ruisseau, l'humidité s'infiltrait à travers les murs et, dans le pire des cas, faisait pourrir le grain. Grâce au soutien de l'Aide suisse à la montagne, les producteurs créaliers ont pu installer, sur un nouveau site, un entrepôt équipé d'un séchoir, afin de pouvoir produire plus de farine. Car les habitants du Val Müstair l'utilisent de préférence directement eux-mêmes, pour faire des tartes aux noix, des biscuits «Schaibiettas da Terza» et bien d'autres choses encore. (aro)

Pour répartir les semences, Fadri Conrad utilise un vieux tracteur léger.



Les céréales conditionnées ici sont marinées, d'où leur couleur rougeâtre.



Vous trouverez plus d'images des semences ici.



# La bière sauvage de Bosco Gurin

Propos recueillis par Max Hugelshofer

**Dans la seule commune germanophone du Tessin, Alfio Sartori transforme le grain en bière. Selon le brasseur, qui est aussi boulanger, si le résultat est aussi bon, c'est grâce à l'eau unique de Bosco Gurin.**

**BOSCO GURIN | TI** «C'est l'eau qui fait la différence. J'en suis sûr. Je l'entends aussi dire par ma clientèle. Que ma bière a quelque chose de spécial. Et en dehors de l'eau, j'utilise les mêmes ingrédients que les autres brasseurs.

Au début, ce n'était qu'un passe-temps. On m'a offert un de ces kits de brassage pour débutant et j'ai produit mes premiers litres de bière dans ma cuisine. J'ai invité mes amis pour la leur faire goûter et tous m'ont dit que je devais absolument persévérer. Je me suis donc acheté un petit équipement de brassage sans prétention. À l'époque, j'étais encore responsable du bureau de poste, ici, à Bosco Gurin. Je brassais ma bière le soir, après le travail. Petit à petit, j'ai trouvé plus de clients, j'ai pu augmenter les quantités que je produisais et tester de nouvelles variétés de bière. Ça marchait bien, mais je n'osais pas sauter le pas pour me lancer professionnellement. Jusqu'à ce que la Poste supprime la filiale de mon village. Là, j'ai dû me réorienter de toute façon. J'ai décidé de retourner au métier pour lequel j'étais formé, boulanger, et j'ai repris la petite boulangerie de mon père. Mais Bosco Gurin est si petit que ça ne vaut pas la peine de faire du pain tous les jours. Ça, je ne le fais qu'à la haute saison. C'est pour ça que les revenus de la boulangerie ne suffisent pas pour

vivre. J'ai donc décidé de mettre en place une véritable petite brasserie dans ma cave. Maintenant, j'ai une cuve de brassage d'une capacité de 200l et deux cuves de fermentation pour faire venir la bière à maturation. Je prépare un moût par semaine, ce qui me permet de faire 100 hl de bière par an. Ça suffit pour fournir quelques-uns des restaurants de la région et des magasins de spécialités de toute la Vallemaggia, jusqu'à Ascona.

Pour sa bière Weltu, Alfio Sartori veut bientôt ne plus utiliser que du malt de céréales tessinoises.



Ma bière s'appelle Weltu. En walsér, cela signifie quelque chose comme «la sauvage» et c'est aussi le terme qui désigne une créature qui, selon d'anciennes légendes, rôde dans les forêts du coin et dans les Alpes.

Pour l'instant, il existe quatre sortes de Weltu. J'ai commencé avec une bière ambrée. Elle reste aujourd'hui la préférée des clients. Et je propose aussi une Pilsner, une IPA et une Pale Ale. Je fais tout moi-même, de A à Z. Enfin, non. Ce n'est pas vrai. Mon père m'aide à remplir les bouteilles. J'ai une petite remplisseuse qui évite que la mousse ne déborde, mais ça reste quand même principalement du travail manuel. Comme presque tout ici. Comme la brasserie se trouve dans le centre du village, on ne peut pas s'en approcher avec une voiture ou un transporteur. Et sur les anciens pavés, on ne peut pas non plus utiliser de diable. Alors je porte à chaque fois les caisses pleines, une par une, jusqu'au parking en bas. Et je remonte aussi bien sûr tout le matériel à pied.

### La taille parfaite

Mais je suis super heureux de ma nouvelle brasserie. J'ai tout ce qu'il me faut, toute la production se fait sur un étage, dans une petite pièce, et je gagne désormais assez pour m'en sortir. Ce n'est pas beaucoup, mais la vie ici n'est pas non plus très chère.

Pour le moment, je ne veux pas produire plus. Je pourrais vendre plus, mais ça compliquerait beaucoup les choses. Mon équipement de brassage atteindrait vite ses limites et mes journées ne sont pas non plus infinies. Si je souhaitais passer à l'étape de croissance suivante, il faudrait que j'embauche quelqu'un. Qui sait, peut-être dans quelques années. En attendant, les idées ne me manquent pas. Dans ma cuisine, à la maison, j'essaie régulièrement de nouvelles recettes dans ma vieille cuve de brassage. Peut-être qu'un jour, j'ajouterai une nouvelle bière à mon assortiment. Mais ce qui m'importe plus dans un premier temps, c'est de m'approvisionner encore plus en matières pre-



mières locales. Jusqu'à présent, le malt provenait de Suisse alémanique. Récemment, j'ai découvert une excellente malterie qui utilise des grains du Tessin, à Cadenazzo. Je suis déjà passé à ce malt tessinois pour ma Pilsner et ça va venir aussi pour mes autres bières. C'est sûr, ça me coûte un peu plus cher. Mais pour moi, ça en vaut la peine. Je suis sûr que ce grain tessinois s'accordera à merveille avec notre eau de Bosco Gurin.»

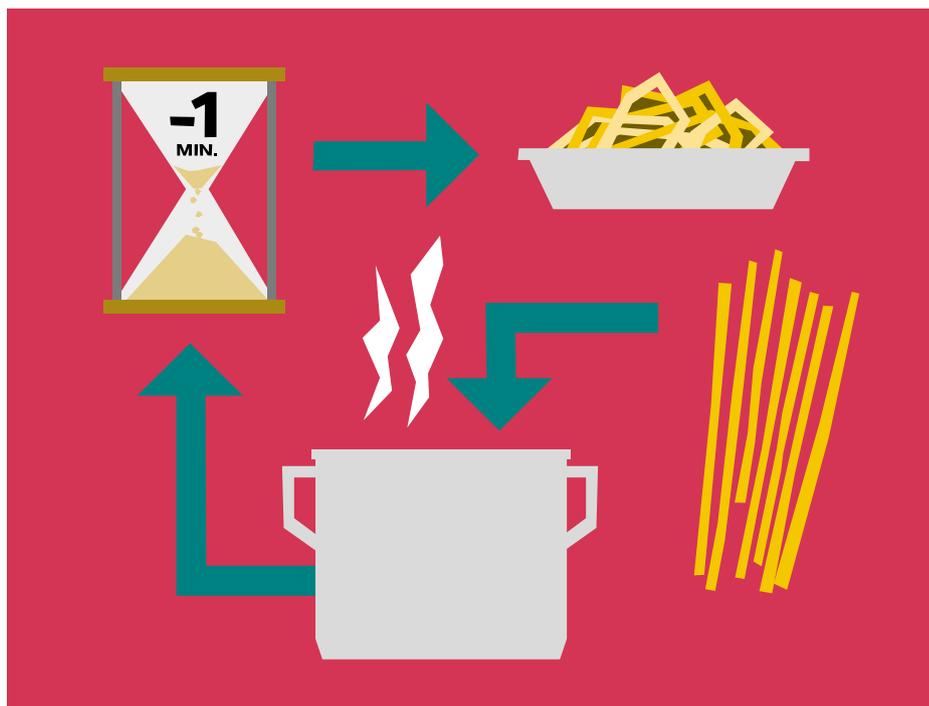
Comme il est impossible de passer avec un transporteur dans les ruelles étroites de Bosco Gurin et qu'il n'est même pas possible d'utiliser un diable sur les pavés inégaux, une seule solution: porter les caisses.



Découvrez plus de photos de la petite brasserie d'Alfio ici.

## Nouveaux appareils d'analyse pour Alpsteinkorn

Les producteurs céréaliers et les boulangers s'appuient sur différentes mesures en vue d'évaluer les récoltes. L'indice de chute de Hagberg en fait partie. Ledit indice de chute constitue une méthode de contrôle de la capacité de cuisson des céréales. Il s'agit du temps en secondes que prend un brassoir normalisé pour tomber dans une bouillie d'amidon faite de farine et d'eau. Et cet indice de chute est justement mesuré par l'un des appareils d'analyse acquis par l'association Alpsteinkorn avec le soutien de l'Aide suisse à la montagne.



## Ne ratez pas la cuisson de vos pâtes complètes

Les pâtes à base de farine d'épeautre ou de seigle sont meilleures pour la santé que celles à base de farine de blé blanche. Tout le monde le sait. Mais elles ont également la réputation d'avoir un goût trop «sain». C'est-à-dire, pas particulièrement bon. À tort, selon Valérie Thiébaut, productrice dans le Jura neuchâtelois. La mauvaise réputation des pâtes complètes

viendrait d'une préparation inadéquate. Il ne faut en effet pas les faire cuire aussi longtemps que des pâtes normales, car sinon, elles collent. De plus, elles continuent de cuire, même une fois sorties de l'eau chaude. Voici donc le conseil de Valérie: «Égouttez ces pâtes alors qu'elles ne sont pas encore tout à fait al dente. Et elles seront parfaites une fois servies.»



## Gratin des Grisons

Les côtes de bette ne servent pas qu'à faire des capuns. Ce gratin évoque, lui aussi, des sensations gustatives propres aux Grisons.

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

400 g de côtes de bette	100 g de fromage de montagne
5 dl de bouillon de légumes	1 bouquet de persil
300 g de farine	1 botte de ciboulette
2,5 dl de lait	1 cc de sel
2 œufs	Un peu de poivre
1 pincée de noix de muscade	2 dl de demi-crème pour sauces
100 g de salsiz	

Couper les côtes de bette en morceaux, les faire cuire env. 3 min dans le bouillon frémissant, puis les retirer de la casserole. Réserver le bouillon. Répartir la moitié des côtes de bette dans un plat d'env. 2 l, beurré et résistant au four.

Mélanger la farine, le lait, les œufs et la noix de muscade. Couper le salsiz en dés et râper grossièrement la moitié du fromage. Couper finement la ciboulette, puis l'incorporer au mélange de lait et de farine avec le salsiz et le fromage. Verser le tout dans le plat.

Répartir les côtes de bette restantes par-dessus. Mélanger env. 1 dl de bouillon et la demi-crème pour sauces, en arroser le gratin et râper le reste du fromage sur l'ensemble.

Faire cuire env. 25 min sur la grille du milieu du four préchauffé à 220° C.





## Hermann est vivant

Quelqu'un se souvient-il d'Hermann? Le levain qui s'offrait à ses camarades de classe ou à ses compagnons dans les années 1990, un peu comme une chaîne de lettres, accompagné de consignes pour en prendre soin? Pour moi, Hermann est LE souvenir de jeunesse. Quel honneur c'était de se le voir offrir. Jamais auparavant et jamais par la suite, je n'ai eu de relation aussi intime avec un produit céréalier. J'ai nourri et soigné avec dévouement mon Hermann, qui faisait joyeusement des bulles. Je l'ai partagé avec des amis triés sur le volet. Je l'ai aimé. Au bout d'un certain temps pourtant, cet amour de jeunesse est passé. Hermann et moi avons décidé de nous séparer. Mais aujourd'hui, il est de retour. Je suis récemment tombée sur un article en ligne intitulé «Hermann is back!». Depuis, j'attends avec impatience que quelqu'un m'offre enfin un nouvel Hermann. Cette fois, nous resterons ensemble pour toujours. C'est promis.

Flavia Rafaniello,  
Gestionnaire Projets Fundraising  
et Communication

### Regardez nos vidéos et faites un don

Découvrir précisément l'utilité de votre don? C'est possible avec nos projets mensuels en ligne. Photographiez simplement le code QR ci-dessous et regardez les vidéos de nos projets.



# 0,1

millimètre: c'est l'écart entre les deux meules du moulin de Loco. Cela signifie que la meule du haut tourne de façon tout à fait parallèle à celle du bas. Car les deux meules ne doivent pas se toucher. Il y a 30 ans, il a fallu deux semaines aux spécialistes pour ajuster aussi parfaitement les meules. Depuis, elles accomplissent toujours aussi bien leur mission et moulent chaque année jusqu'à 15 000 kg de farine de polenta.



## Du lac à la table

Pêcher un brochet dans un lac de montagne et se le faire servir au restaurant tout de suite après? À la Seebenalp, c'est possible. Urs Ruesch ne fait pas que vendre un permis de pêche à ses hôtes. Sur demande, il prépare également les prises dans la cuisine de l'hôtel. Il n'y a toutefois aucune garantie que quelque chose morde à l'hameçon.

## Les projets

Sur [aidemontagne.ch](http://aidemontagne.ch), vous trouverez de plus amples informations et des images sur tous les projets présentés dans ce numéro.

### Berghotel Seebenalp

Malgré les efforts pour produire autant que possible sur place, le Berghotel Seebenalp ne peut se passer de son téléphérique de transport de matériel. Quand celui-ci a dû être rénové, la famille Ruesch a pu compter sur le soutien de l'Aide suisse à la montagne.

[seebenalp.ch](http://seebenalp.ch)

### Un canal pour un moulin à maïs

Durant l'hiver 2020, une coulée de neige a détruit le canal d'amenée d'eau du vieux moulin du Val d'Onsernone. Grâce au soutien de l'Aide suisse à la montagne, il a pu être rapidement reconstruit.

### Pâtes du Jura neuchâtelois

Avec le concours de l'Aide suisse à la montagne, un ancien entrepôt de la «Ferme du Cerisier» a été transformé en local moderne et lumineux dédié à la production de pâtes.

[lecerisier.ch](http://lecerisier.ch)

### Appareils d'analyse pour Alpsteinkorn

Avant, les producteurs de l'association Alpsteinkorn devaient toujours parcourir de longues distances avec leurs échantillons. Grâce aux appareils d'analyse acquis avec le soutien de l'Aide suisse à la montagne, les trajets sont bien plus courts.

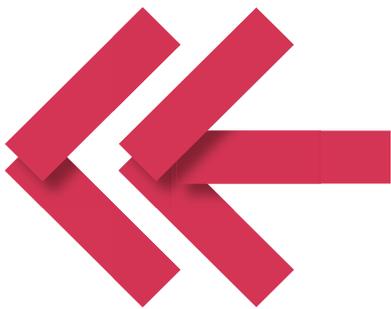
[alpsteinkorn.ch](http://alpsteinkorn.ch)

### Centre collecteur du val Müstair

L'Aide suisse à la montagne a permis aux producteurs céréaliers du Val Müstair de construire un nouvel entrepôt équipé d'un séchoir.

### Bière sauvage

Quand Alfio Sartori a monté sa brasserie, il a dû, non seulement, faire l'acquisition de nouveaux appareils, mais également procéder à des adaptations architecturales de la petite pièce située dans la cave de sa boulangerie. L'Aide suisse à la montagne l'a soutenu dans ces investissements.



**Il y a 10 ans**



CONSTRUCTION D'UN NOUVEAU CHALET D'ALPAGE

# Quand rien ne change alors que tout change

par Max Hugelshofer

**Il y a dix ans, Reto et Sili Theiler construisaient un nouveau chalet sur l'alpage Äbnistetten avec le soutien de l'Aide suisse à la montagne et se mettaient à faire du fromage. Aujourd'hui, ils produisent plus de fromage que jamais et la place commence à manquer sur la photo souvenir.**

**HASLE|LU** Lors de la dernière visite à l'alpage Äbnistetten dans l'Entlebuch il y a dix ans, Lisa était assise sur un tracteur à pédales et regardait ses parents Sili et Reto fabriquer du fromage. Aujourd'hui, elle est assise à la table, le nez plongé dans ses devoirs d'école. Qu'est-ce qui a changé à part cela? «À vrai dire rien», répond spontanément Reto. Avant de réfléchir et d'interroger Sili du regard. Celle-ci n'est pas du même avis: «Si, et même beaucoup de choses quand on y pense.» Il y a d'abord les enfants. À l'époque, Lisa n'avait qu'une petite sœur, Melina. Aujourd'hui, les enfants Theiler sont au nombre de cinq. Trois filles et deux gar-

çons. Et comme leur éducation représente une charge de travail importante, Sili ne peut plus s'occuper du fromage toute seule. Les Theiler ont donc embauché un fromager. C'est seulement quand il est en vacances que Sili se consacre au fromage. En contrepartie, elle est désormais responsable du beurre, du yogourt et du sérac.

Le volume de lait traité a, lui aussi, changé du tout au tout. Aujourd'hui, les Theiler ont presque 50 vaches. Soit dix de plus qu'à l'époque, quand il fallait partager les alpages avec le jeune bétail. Celui-ci est désormais installé sur un alpage loué à proximité, où les Thei-

ler ont pu construire une nouvelle étable il y a quelques années. Reto et Sili n'ont pas chômé non plus dans la vallée, à Schüpflheim. Il y a huit ans, ils ont construit une porcherie moderne et des ouvriers rénovent actuellement la cuisine et la cave. Ils ont réussi à financer tous ces investissements sur leurs fonds propres. Grâce à leur implication et à leurs efforts, mais aussi grâce au produit de la vente des fromages et parce que l'alpage rénové permet une gestion plus efficace.

## **La passion est intacte**

Cela dit, tout n'a pas changé. La passion pour la vie dans les alpages est



# Merci!

Beaucoup de changement chez Reto et Sili Theiler: Melina (photo en haut à gauche) et Lisa ont été rejointes par Nik (en bas en partant de la gauche), Marc et Katja. On ne voit plus le père de Reto ni l'ancien apprenti sur la nouvelle photo, mais le nouveau fromager!



toujours aussi forte. «Chaque printemps, nous sommes heureux d'entamer une nouvelle saison», conviennent Sili et Reto. Les enfants profitent, eux aussi des mois d'été à 1250 m d'altitude. «Parce qu'ici, nous pouvons faire davantage ce que nous voulons», explique Melina. «Parce qu'ici, il ne fait pas aussi chaud», ajoute Nick. Et pour Marc, du haut de ses cinq ans, l'affaire est entendue: «À cause de la piscine». Une piscine? À l'alpage? Mais bien sûr: dans le ruisseau de montagne tout proche, il y a un bassin naturel parfait pour se baigner. C'est la piscine privée des enfants de l'alpage.

[alp-aebnistetten.ch](http://alp-aebnistetten.ch)

**L'Aide suisse à la montagne reçoit quotidiennement des lettres de familles remerciant les donatrices et les donateurs pour leur précieux soutien. Nous vous en transmettons quelques-unes ci-après.**



## Un logement pour la jeune génération

Grâce à votre aide, nous avons pu aménager un deuxième appartement dans notre ferme. Notre cher Claudio était bien sûr toujours avec nous pour les travaux. Entre-temps, nous avons pu emménager et nous sommes déjà bien installés. Nous sommes extrêmement reconnaissants du soutien que nous avons reçu.

**Famille W., canton de BE**



## Le travail est plus aisé

Nous tenons à exprimer nos sincères remerciements pour l'aide que nous avons reçue pour l'achat de notre nouvel utilitaire. Il nous facilite énormément la tâche.

**Famille S., canton des GR**

## L'expert a pris du temps pour nous

Votre expert bénévole fait presque partie intégrante de notre projet. Il a pris le temps d'étudier notre demande, puis il s'est déplacé, il a vu l'ancienne remise en mauvais état et nous avons discuté ensemble des solutions envisageables. Peu de temps après, nous avons reçu un courrier nous annonçant la bonne nouvelle de votre soutien financier. Cela a été une aide énorme pour nous. La nouvelle remise va nous rendre la vie beaucoup plus facile.

**Famille L., canton du JU**



## Une boutique plus belle et la réception automatique du lait

Merci beaucoup pour votre formidable soutien! Grâce à votre aide, nous avons pu agrandir et embellir notre laiterie. La réception automatique du lait apporte plus de flexibilité aux éleveurs et leur permet de gagner du temps.

**Coopérative laitière Amden, canton de SG**

# Un nouveau droit successoral avec plus de responsabilités

von Max Hugelshofer

Après de longues discussions, le nouveau droit successoral entrera en vigueur. Le guide du testament de l'Aide suisse à la montagne explique ce qui change et ce dont il faut tenir compte, en général, pour préparer sa succession.

Ivo Torelli est à votre disposition pour répondre à toute question sur les successions: [ivo.torelli@aidemontagne.ch](mailto:ivo.torelli@aidemontagne.ch)



## Exemple 1

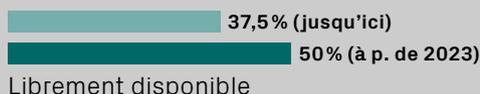
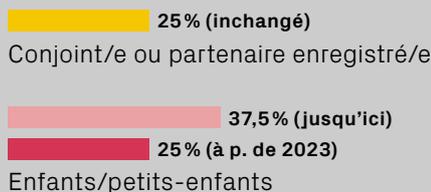
Couple marié ou partenariat enregistré avec enfants ou petits-enfants.

### Succession légale (répartition en l'absence de testament)

Le nouveau droit n'entraîne pas de modification



### Succession légale (répartition en l'absence de testament)



Douze ans déjà. C'est en 2010 que le Zurichois Felix Gutzwiller, alors conseiller aux États, déposait une motion visant à modifier le droit successoral. Elle fut adoptée par les deux Chambres fédérales dès l'année suivante. Il était devenu urgent d'agir quand on pense que la législation précédente remontait à 1912 et ne répondait plus aux différentes formes de vie de la société moderne. Et pourtant l'application de la motion traîna en longueur. Voilà pourquoi ce n'est qu'au 1<sup>er</sup> janvier 2023 que la nouvelle loi entrera enfin en vigueur.

### Quote-part librement disponible plus élevée

Mais qu'est-ce qui a vraiment changé au juste? À première vue, pas grand-chose. Quand aucun testament n'a été rédigé, la réglementation reste identique pour l'essentiel. Mais la testatrice ou le testateur a plus de libertés dans le cadre d'un testament. Selon le

## Exemple 2

Couple marié ou partenariat enregistré sans enfant, mère/père encore en vie.

### Succession légale (répartition en l'absence de testament)

Le nouveau droit n'entraîne pas de modification

**75%**

Conjoint/e ou partenaire enregistré/e

**12,5%**

Mère

**12,5%**

Père

### Parts réservataires/ Quotité disponible

**37,5% (inchangé)**

Conjoint/e ou partenaire enregistré/e

**6,25% (jusqu'ici)**

**0% (à p. de 2023)**

Mère

**6,25% (jusqu'ici)**

**0% (à p. de 2023)**

Père

**50% (jusqu'ici)**

**62,5% (à p. de 2023)**

Librement disponible

degré de parenté, les parts réservataires peuvent diminuer ou même être supprimées. La quote-part librement disponible augmente ainsi.

Mais avec elle s'étend également la responsabilité. Car, désormais, il revient à chacune et chacun de régler sa succession selon ses souhaits. Seulement, il y a de nombreux écueils. Et pour les éviter, il convient de s'informer. Le guide testamentaire de l'Aide suisse à la montagne constitue un bon moyen de le faire. Remplissez le talon au milieu du magazine pour commander la brochure.



Cliquez ici pour accéder au calculateur de testament en ligne.

# Dons à choix



### Dons en général

C'est l'Aide suisse à la montagne qui décide quel projet doit être soutenu.



### Dons en faveur d'un projet particulier

Vous faites un don en faveur d'un projet concret. Vous trouverez une sélection des projets à soutenir sur [aidemontagne.ch](http://aidemontagne.ch) Le montant minimal pour ce genre de dons est de 1000 francs.



### Dons de condoléances

À l'occasion d'un décès, vous pouvez également faire un don à l'Aide suisse à la montagne à la place de couronnes ou de fleurs. Vous trouverez toutes les indications utiles sur [aidemontagne.ch](http://aidemontagne.ch) à la rubrique «Ce que vous pouvez faire», dons de condoléances.



### Dons à l'occasion d'un événement particulier

Qu'il s'agisse d'un anniversaire, d'un mariage ou d'un événement d'entreprise, si vous ne souhaitez pas de cadeau, vous pouvez motiver vos invités à faire un don à l'Aide suisse à la montagne. Pour de plus amples informations: [aidemontagne.ch](http://aidemontagne.ch), rubrique «Ce que vous pouvez faire», dons événementiels.



### Successions et legs

Vous souhaitez léguer des biens par testament à l'Aide suisse à la montagne? Ivo Torelli se fera un plaisir de vous conseiller, téléphone 044 712 60 54.

### Modes de versement

IBAN CH44 0900 0000 8003 2443 2

Compte WIR 264641-38-0000

Nous vous remercions très chaleureusement pour votre don!

### Avez-vous des questions au sujet des dons?

Appelez-nous! Tél. 044 712 60 60, [info@aidemontagne.ch](mailto:info@aidemontagne.ch), [aidemontagne.ch](http://aidemontagne.ch)

## Faites un don avec TWINT!



Scannez le code QR avec l'app TWINT



Confirmez le montant et le don

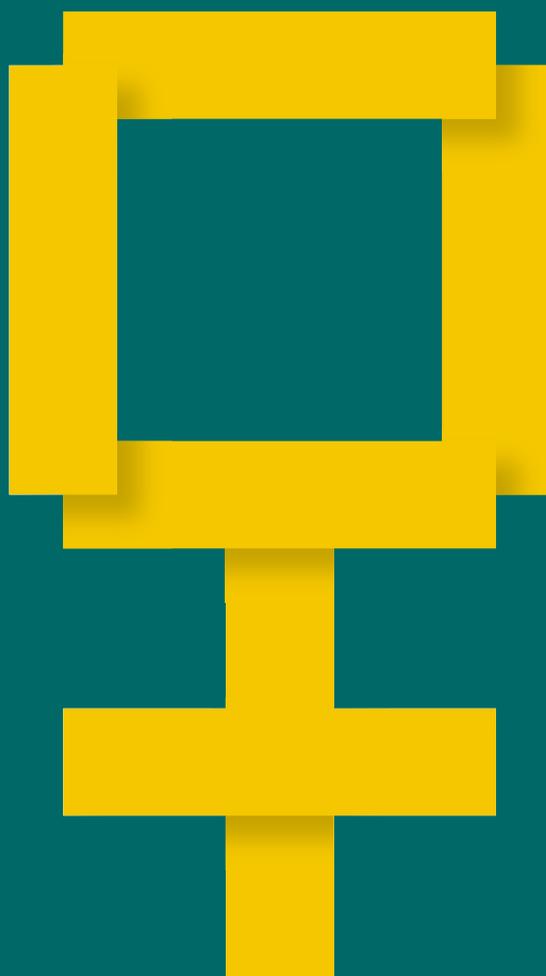


### Mentions légales

**Éditeur** Aide suisse à la montagne, Soodstr. 55, 8134 Adliswil, tél. 044 712 60 60, [aidemontagne.ch](http://aidemontagne.ch) **Direction** Max Hugelschofer (max) **Rédaction** Alexandra Rozkosny (aro) **Layout** Christoph Häsli, Zurich **Traduction** SprachWeberei AG, Zurich **Production, correctorat et impression** Druckerei Kyburz AG, Dielsdorf **Photographie** Yannick Andrea **Crédits photographiques** Max Hugelschofer (p. 1, p. 10, p. 17), Alexandra Rozkosny (p. 6, p. 7, p. 11) **Mode de parution** «Montagnes vivantes» paraît 4 x par an, en français et en allemand **Abonnement** 5 francs/an sont compris dans le don **Tirage total** 100 000 exemplaires

Prochain numéro

# Des femmes de caractère



**Aide suisse  
à la montagne**

Fondation Aide suisse à la montagne  
Soodstrasse 55 | 8134 Adliswil  
Tél. 044 712 60 60  
[info@aidemontagne.ch](mailto:info@aidemontagne.ch) | [aidemontagne.ch](http://aidemontagne.ch)  
IBAN CH44 0900 0000 8003 2443 2