



Le Montagnard

NUMÉRO 95 PRINTEMPS 2017

RECETTES
*Menu de délices
des montagnes*
AU MILIEU DU JOURNAL



Délices des montagnes Page 4 **Beuglements au marché** Page 11

Cowboy grâce à Youtube Page 14 **Des moteurs... au taureau** Page 18



Schweizer Berghilfe
Aide Suisse aux Montagnards
Aiuto Svizzero alla Montagna
Agid Svizzer per la Muntogna

AZB
CH-8027 Zurich
PP/Journal
Post CH AG

ÉDITORIAL



En quête de saveurs

Chers amis de l'Aide Suisse aux Montagnards,
Chers lectrices et lecteurs

Ce que nous consommons reflète notre façon de vivre. Préférons-nous acheter dans un discount des chicken nuggets produits industriellement au Brésil, ou alors acceptons-nous de dépenser un peu plus pour obtenir des aliments sains et délicieux de producteurs locaux? J'attache quant à moi beaucoup d'importance à l'origine des produits que je consomme. Ils ne sont pas forcément haut de gamme, mais doivent être de bonne qualité.

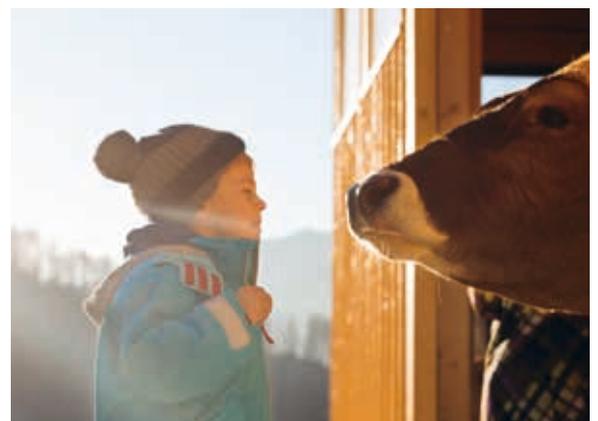
C'est ce genre de produits que nous sommes allés chercher pour cette édition du «Montagnard», avec l'intention de composer un savoureux menu de délices des montagnes. Nous en avons trouvé dans toutes les régions du pays. Et nous avons découvert en très peu de temps des douzaines d'ingrédients intéressants. Bien davantage que ce qu'il en fallait pour réaliser notre menu. Cela nous a permis d'apprendre des choses passionnantes sur les producteurs et leur vie. Découvrez, dans notre rubrique «En point de mire», pourquoi doigts gelés et choux verts sont indissociables, comment l'on corse le goût d'un fromage de brebis, ou encore ce qui fait la différence entre une grappa courante et une grappa artisanale.

Je vous souhaite bien du plaisir à la lecture de cet article. Préparez un menu en suivant les recettes que vous trouverez au milieu de ce journal. J'en ai fait l'expérience et, croyez-moi, cela en vaut la peine. Bon appétit!

Regula Straub

Regula Straub
Directrice

SOMMAIRE



Mentions légales

Editeur Aide Suisse aux Montagnards, Soodstr. 55, 8134 Adliswil, tél. 044 712 60 60, www.aideauxmontagnards.ch **Direction** Max Hugelshofer (max) **Rédaction** Isabel Plana (ip) **Traduction** Nicole Monnier **Conception graphique** Exxtra Kommunikation, Zurich **Production, correctorat et impression** gdz, Zurich **Photographie** Yannick Andrea **Crédits photographiques** Max Hugelshofer (p. 13, 16, 17, 19) Isabel Plana (p. 2, 3, 11, 12, 14, 15) **Mode de parution** «Le Montagnard» paraît 4x par an, en allemand et en français. **Abonnement** CHF 5.- par an (gratuit pour les donateurs). **Tirage total** 130 000 exemplaires.

EN POINT DE MIRE

4

En quête de délices des montagnes

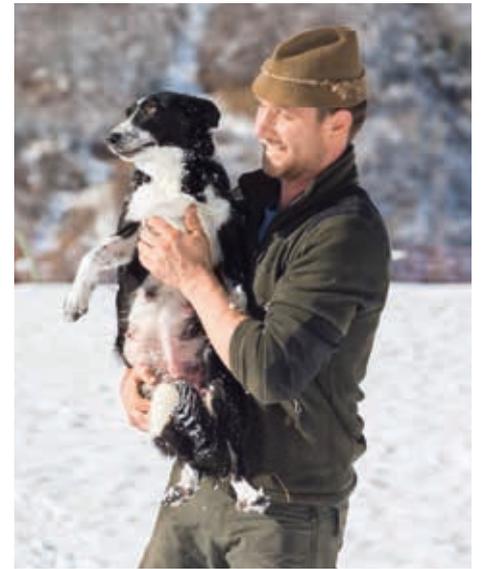
Viande séchée, chou vert, fromage de brebis, huile de cameline, viande hachée de cerf, grappa, miel: autant de produits naturels et savoureux que nous avons dénichés chez les porteurs de projets que nous soutenons dans toute la Suisse. Ils nous ont inspirés pour créer un menu. Testez-le ! Vous trouverez les recettes au milieu de ce journal.



14

Aboiements, hennissements, beuglements

Depuis son adolescence, Christian Unterholzner s'est toujours intéressé davantage aux quadrupèdes qu'au ski. Il n'est donc pas devenu un pro de ski de fond mais paysan de montagne, gardien de bétail et éleveur de chiens.



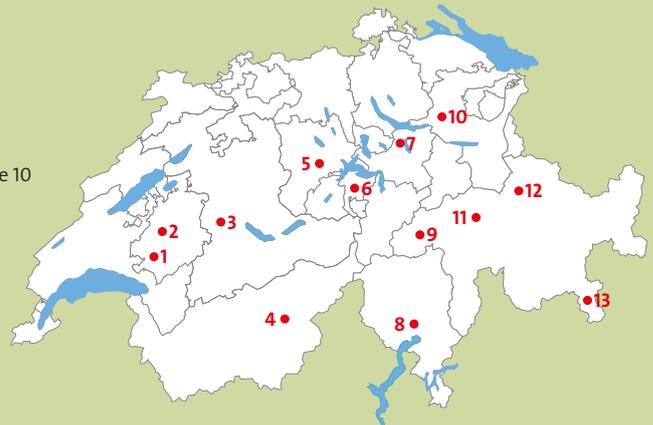
12

Fan de sa vache

Uliana, la vache préférée d'Amelie, bénéficiera bientôt de la stabulation libre. La nouvelle étable de la famille de paysans de montagne Gisler à Einsiedeln sera terminée sous peu.

Situation des projets présentés dans cette édition

- 1 Semsales/FR Page 8
- 2 Villarod/FR Page 8
- 3 Rüscheegg/BE Page 7
- 4 Zeneggen/VS Page 13
- 5 Entlebuch/LU Page 6
- 6 Oberrickenbach/NW Page 10
- 7 Einsiedeln/SZ Page 12
- 8 Mergoscia/TI Page 9
- 9 Curaglia/GR Page 14
- 10 Wattwil/SG Page 11
- 11 Morrisen/GR Page 13
- 12 Tschierschen/GR Page 5
- 13 Le Prese/GR Page 9





Manger est un plaisir et un art de vivre. Or, pour bien manger, il faut de bons produits, des produits naturels. Dans le cadre des projets soutenus par l'Aide Suisse aux Montagnards, je me suis mis à la recherche de spécialités et j'en ai récolté une belle moisson. Cela nous a permis de préparer un menu de délices des montagnes.

Délices des montagnes

Max Hugelshofer

Je m'identifie à «l'homme aux poings de fer» avec sa main gauche dans sa cotte de maille, et dans sa droite, une grande épée. Disons qu'il s'agit en l'occurrence plutôt d'un couteau que d'une épée. Et sa poignée n'est pas en acier, ni ornée de diamants, mais en plastique jaune vif.

En fait, je me trouve dans une boucherie de la Surselva et m'initie au parage de la viande. Je m'exerce à extraire les nerfs et les amas gras de parties de muscle, qui seront découpées ensuite en divers morceaux. Je ne suis pas très habile. Cela fait un bout de temps que je m'acharne sur la même pièce de viande et je ne sais même pas de quelle partie de l'animal il s'agit. A côté de moi, Adrian Hirt découpe au couteau, à un rythme d'enfer, de nouvelles pièces de viande, puis les tranche et répartit des morceaux de différentes tailles dans diverses caisses en plastique. En fait, le quotidien de toute boucherie qui se respecte? Eh bien non, la viande sur l'étal ne provient pas de n'importe quelle vache anonyme. C'est celle de Cora qui a eu une existence

harmonieuse. Elle a vécu 11 ans à Rabius non loin de là, chez un paysan bio, a mis au monde 9 veaux et a passé 6 étés à l'alpage. Les gens qui achètent et consomment la viande de Cora peuvent vérifier cette information sur Internet. Adrian Hirt appelle cela «transparence de la vache». Adrian n'est pas boucher, mais «gardien d'alpage». Il produit et vend de la viande séchée sans nitrite de sodium. Exactement comme son arrière-grand-père le faisait, et comme son grand-père, qui a gardé le secret de la recette, lui a appris à le faire.

«Quand j'étais petit, je préférais déjà mâchouiller un bout de viande séchée

plutôt qu'un chewing-gum», raconte Adrian. La fabrication de viande des Grisons me fascinait déjà à l'époque. Je pouvais rester des heures à regarder mon grand-père travailler.»

Ce n'est que bien plus tard, après ses études d'ingénieur alimentaire, qu'Adrian a pris conscience que la viande séchée d'aujourd'hui n'avait plus le goût de celle qu'il appréciait dans son enfance. Adrian déplore: «L'utilisation de nitrite de sodium et le traitement industriel ont fait qu'aujourd'hui les viandes séchées ont toutes le même goût. Et c'est déce-



Dans son magasin de Tschierschen, Adrian Hirt ne propose pas seulement des dégustations, il vend aussi, en plus de sa viande, divers produits de petits producteurs régionaux.



Adrian peut détecter la provenance exacte de chaque morceau de viande car chaque animal a une autre odeur.

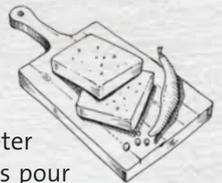
vant». C'est de là que lui est venue l'idée de fabriquer de la viande séchée selon une méthode traditionnelle, à partir de bêtes sélectionnées et qui ont eu une vie harmonieuse. C'est un peu plus cher que les produits de la grande distribution, mais tellement meilleur et plus sain.

Il y a deux ans, il a osé se lancer et a démarré sa propre production dans la cave de ses grands-parents. Entre-temps, la firme «Alpenhirt» à Tschierschen, le village natal d'Adrian dans le Schanfigg, emploie trois personnes fixes et de nombreux auxiliaires temporaires. «J'étais totalement inexpérimenté quand j'ai commencé et l'apprentissage a été plutôt rude. C'est parfois encore le cas, mais j'apprends chaque jour», commente Adrian en conduisant sa camionnette frigorifique, remplie de caisses de viande à travers la Surselva où la nuit est tombée. Après une longue journée à la boucherie, il ne songe pas encore à se reposer. La viande qu'il a découpée doit être ame-

née sans tarder à Segnas, près de Disentis, pour y être traitée. Anselm Sialm y exploite une petite entreprise de séchage de la viande. Il traite la viande d'Adrian selon ses directives. Et en utilisant le mélange d'épices secret de son arrière-grand-père.

Les caisses de viande fraîche sont déchargées, mais il nous faut recharger dans la voiture des produits traités et mis sous vide, qui ont été suspendus pendant quatre mois dans le local de séchage. Jusqu'à ce qu'Adrian les ait ramenés à Tschierschen et mis dans sa cave, il est déjà 22 heures. Il n'est pas trop tard cependant pour goûter à la nouvelle livraison. Nous nous asseyons au comptoir du petit magasin joliment aménagé, et tout ce qu'Adrian découpe me met l'eau à la bouche. De la viande séchée de la vache Rita, de la viande de montagne de Marca de Siat, du saucisson sec 11 ans d'âge de Felda et même de la charcuterie d'âne d'Urs. Tout est délicieux, mais après plusieurs tours de dégustation, c'est le premier produit qui a ma préférence pour notre menu de délices des montagnes: un tendre morceau de viande de montagne de la vache limousine Marca, qui a vécu dix ans et donné naissance à sept veaux.

La viande séchée «Alpenhirt» fera partie de l'entrée de notre menu de délices des montagnes, mais je dois me rendre maintenant dans l'Entlebuch pour y chercher un nouvel ingrédient. Dans les alentours d'Entlebuch, sur la route du Glaubenberg, il y a un grand chantier. La firme Emscha est en train de passer du stade de fromagerie à la ferme à celui d'entreprise commerciale. Tout avait cependant commencé modestement. Peu avant le passage à l'an 2000, Peter Hofstetter qui était paysan de montagne, et qui en avait assez de voir baisser le prix du lait de vache, vendit ses vaches pour se consacrer au lait de brebis. Il fonda avec un collègue la firme Emscha GmbH (abréviation de: Entlebucher Milchschaft). Peter suivit ensuite un cours pour fromagers et installa une fromagerie dans une ancienne grange de sa ferme. «A l'époque, le fromage de brebis était encore un produit de niche. Et on s'est moqué de nous», commente-t-il. Mais la niche se développa et avec elle l'entreprise Emscha. Elle acquit de nouveaux producteurs de lait de brebis, de nouveaux canaux de distribution, de nouveaux clients, et recruta de nouveaux



Nouveau départ grâce aux ovidés. Peter Hofstetter a renoncé à son élevage de vaches alors que le fromage de brebis était encore un produit de niche.



Fredy Zbinden récolte ses légumes toute l'année. Pour les légumes d'hiver, il ne faut cependant pas avoir peur de se geler les doigts.

employés. Mais les problèmes commencent. La petite fromagerie était sur le point d'exploser. «Nous nous marchions sur les pieds et l'efficacité n'était plus au rendez-vous», déclare Peter. «Nous étions cependant conscients qu'agrandir la fromagerie actuelle n'avait aucun sens». La seule solution était de construire un nouveau bâtiment de l'autre côté de la rue. Ce dernier prend forme peu à peu. Lorsque nous en faisons le tour, Peter compte sur ses deux mains les points qui apporteront des améliorations à l'avenir. L'un de ses objectifs est que le nouveau bâtiment offre une certaine flexibilité. «Nous devons produire en fonction de la demande des clients qui peut changer rapidement», dit-il. Le secret de son succès: des produits innovants pour couvrir de nouvelles niches.

J'ai jeté mon dévolu sur l'un de ces produits: le «Füürabe-Chäsli», un fromage à pâte dure, agrémenté de piment. Avec la viande séchée de Tschierschen, servie sur un morceau de pain, il sera un composant idéal pour notre entrée: une salade de chou vert de saison, que je vais chercher chez la famille Zbinden à Rüscheegg dans le Schwarzenburgerland, canton de Berne. Fredy et Gaby Zbinden s'habillent chaudement avant de se rendre aux champs. Le chou vert se récolte en effet au milieu de l'hiver quand tout est grisouille et morne et qu'une épaisse couche de givre recouvre les champs. Fredy et Gaby retirent avec précaution une couverture glacée avec des restes de neige dans une énorme plate-bande. Et voilà qu'apparaît un peu de vert.



«Le chou vert est délicieux et plein de vitamines», explique Fredy. «C'est un légume d'hiver typique, mais qui est un peu tombé dans l'oubli». Les Zbinden se rendent tous les samedis au marché de Schwarzenburg. Carottes du Palatinat, panais, topinambours et diverses sortes de carottes font également partie de leur assortiment en hiver. Et leurs clients connaissent bien ces légumes d'antan et les apprécient.

La salade de chou vert sera affinée avec des graines de grenade et servie avec des crostini sur lesquels nous ajouterons un trait d'huile de cameline et quelques pinces de graines de cette plante. Cela fera une belle entrée. Mais, au fait: où trouver l'huile et les graines de cameline?

CONCOURS

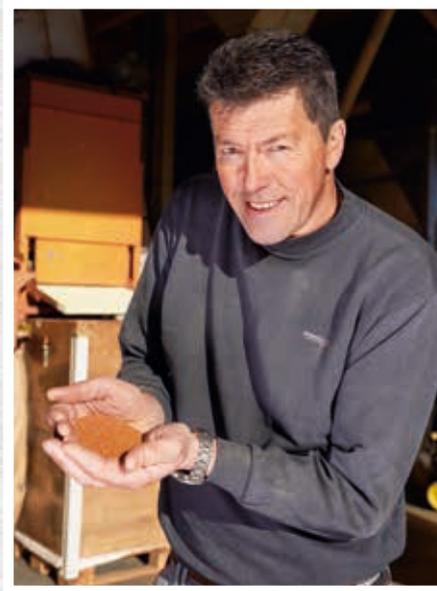
Laissez-vous choyer!

Gagnez, avec un peu de chance, notre menu de délices des montagnes pour six personnes, que Martina Fischli viendra cuisiner chez vous. Inscrivez-vous sur www.berggenuss.berghilfe.ch ou en renvoyant le bulletin de participation à la fin de ce journal.



Pour trouver les graines et l'huile de cameline, je me rends à Villarod dans le canton de Fribourg. C'est là que vit Jean-Marc Pittet qui est paysan. Ces dernières années, il est tombé littéralement amoureux de cette plante et de ses minuscules graines. Pour ne pas devoir nourrir ses poules pondeuses avec du soja importé, il a commencé, à l'instar de ses ancêtres, d'anciennes sortes de céréales

ainsi que des lentilles et des petits pois. C'est comme cela qu'il a découvert la cameline. Cette plante délicate ne pousse que dans les polycultures. La récolte de ses minuscules graines exige un travail manuel considérable et beaucoup de doigté, mais l'effort en vaut la peine. «La cameline est riche en acides gras oméga-3. Les gens courent à la pharmacie pour se procurer des pilules contenant cette précieuse substance, or ils obtiendraient exactement le même effet avec un peu d'huile ou quelques graines de cameline dans leur salade», explique Jean-Marc. «En plus, c'est délicieux!»



Jean-Marc Pittet a misé sur la cameline, mais même une poignée de ces minuscules graines occasionne un énorme travail.



Sébastien Maillard nourrit tous les jours ses cerfs rouges avec du pain sec afin qu'ils s'habituent à la présence humaine.

La cameline donnera une touche finale à notre entrée. Passons maintenant au plat principal: ce sera un mets traditionnel revisité, et pour lequel je prends encore chez Jean-Marc un sac de farine d'épeautre pour faire de délicieux spätzli. En accompagnement, de la viande hachée et de la purée de pommes. Pour la viande hachée, je ne me contente pas de n'importe quelle viande, mais fais pour cela un crochet par Semsales. C'est là que se trouve la ferme des Planches de Sébastien et Sandra Maillard.



Sébastien a grandi à la ferme et a fait un apprentissage de paysan avec l'intention de reprendre l'exploitation laitière de ses parents. Or, financièrement, ce n'était pas évident. Il tourna alors le dos à l'agriculture tout en gardant par hobby quelques lapins et poules. Une situation provisoire car il restait paysan de cœur. Il continua donc à chercher en permanence de nouvelles possibilités de vivre de l'exploitation de sa ferme. C'est ainsi qu'il se lança dans l'élevage de grands cerfs rouges. Aujourd'hui, Sébastien en possède deux troupes de 60 têtes. Il vend leur viande directement dans son magasin de ferme ainsi qu'à de grands distributeurs, principalement pendant la

saison de la chasse. Il est cependant à même de livrer toute l'année et essaie d'inciter ses clients à manger du gibier également au printemps et en été. «Le gibier qui a été élevé dans de bonnes conditions est toujours délicieux», dit-il. C'est aussi mon avis, j'emmène donc un sac plein de viande de cerf fraîchement hachée.

Pour relever le goût de la viande hachée, il convient de l'épicer. Je me remets donc en route car je sais que les sachets d'épices de Reto Raselli du Puschlav seront ce qu'il me faut. Les médias l'ont baptisé «roi des épices», non parce qu'il est l'unique producteur d'épices du Val Poschiavo, mais le plus âgé et le plus important. Dans ses champs, il en cultive depuis les années 80 de nombreuses sortes qui vont de la mélisse citronnelle aux bleuets en passant par les edelweiss, avec lesquelles on peut faire des tisanes ou des épices. Dans les bonnes années, il en fabrique jusqu'à 40 tonnes. Toutes en qualité bio. Et puisque je suis sur place, je prends aussi un petit sac de bleuets séchés pour donner une touche de couleur à notre plat principal.



Avec sa grappa, Moreno Wildhaber perpétue une tradition ancestrale.



Le traitement et l'emballage des fleurs séchées s'effectuent manuellement.

Il est désormais temps de penser au dessert. Au cours de ma pérégrination, je ne suis pas encore allé au Tessin. Je me rends donc à Mergoscia, dans le Val Verzasca, où je rencontre Moreno Wildhaber. Dans la petite maison de commune récemment rénovée, près de la chapelle Sant'Antonio, se tient un marché de spécialités. Il émane de l'arrière salle une odeur de fruits envoûtante. Moreno est en train de distiller de la grappa dans la distillerie du village. Le jeune garde forestier, qui est aussi architecte, perpétue une tradition ancestrale. Son grand-père, Emilio Papina, qui était connu pour sa délicieuse grappa, lui en a dévoilé les secrets. Ce qui s'écoule à l'arrière de cette énorme machine en cuivre, qui avale de temps en temps quelques bûches de bois en laissant échapper un nuage

de vapeur, est bien davantage qu'une banale eau-de-vie. Son odeur est intense et fruitée, et elle inviterait à en boire de suite une bonne gorgée. Pas vraiment une bonne idée, car ce distillat a une teneur en alcool d'environ 75 pourcent. Avant de le boire, il faut donc le diluer. Je me hasarde tout de même à goûter avec précaution quelques gouttes et m'attends à avoir une explosion en bouche. Il n'en est rien. Aucune impression de gorge irritée ou qui brûle. Quel degré de finesse la grappa terminée atteindra-t-elle? Comme je dois encore dénicher le dernier produit pour notre menu, je remets le test à plus tard et repars en direction de Wolfenschiessen dans le canton de Nidwald.



Les membres de l'association des apiculteurs de Nidwald y ont aménagé, dans une ancienne écurie de l'armée, un centre de formation pour apiculteurs. Charly procède aux derniers travaux de nettoyage. C'est lui qui a dirigé l'opération et il est très satisfait du résultat. Deux différentes sortes de ruchers, entourés d'une vitre, ont été aménagés de telle sorte que les apiculteurs de Nidwald puissent parfaire leur formation à l'abri et en voyant bien ce qu'ils font. Il ne manque que les abeilles qui sont en hibernation. Celles de Charly sont à Oberrickenbach, près de son domicile. Charly et son épouse Brigitta ne connaissent cependant pas de répit car maintenant que les 35 colonies d'abeilles n'ont pas besoin d'attention particulière, ils en profitent pour mettre le miel en bocal. Ils ont acheté pour ce faire une machine spéciale qui garantit un transfert sans problème de la fine masse jaune et collante depuis un gros bidon dans de jolis bocaux en

verre. Le tout sans salir le local de traitement qui, avant, leur servait de garage. J'emporte avec moi l'un des verres qui viennent d'être remplis.

C'est maintenant que les choses sérieuses commencent. Et c'est Martina Fischli, responsable à l'Aide Suisse aux Montagnards des projets dans le domaine du tourisme, qui est chargée du repas. Elle a une formation de cuisinière et aime bien faire la cuisine, de préférence avec des produits naturels et frais. La moisson de mon tour de Suisse l'a enchantée: «C'est super de préparer un menu avec tous ces délices.» Notre menu «délices des montagnes» prend vite forme. A la fin, Martina réalise encore, comme par magie, une corbeille en filigrane de miel, qu'elle remplit de glace maison à la grappa. Somp-tueux ! Et maintenant: «bon appétit !»



Cette machine permet d'éviter que, lors du remplissage, des coulures de miel convertissent tout le local en piège gluant.

Les projets

Vous trouverez des compléments d'information ainsi qu'une galerie de photos pour chacun des projets présentés dans cet article sur www.aideauxmontagnards.ch

AlpenHirt, Tschierschen/GR

L'Aide Suisse aux Montagnards a soutenu Adrian Hirt pour la réalisation d'un web-shop professionnel.
www.aideauxmontagnards.ch/alpenhirt

Emscha, Entlebuch/LU

L'Aide Suisse aux Montagnards a soutenu la famille Hofstetter pour la construction d'une nouvelle fromagerie.
www.aideauxmontagnards.ch/emscha

Famille Zbinden, Rüscheegg/BE

L'Aide Suisse aux Montagnards a soutenu la famille Zbinden pour la construction de sa maison d'habitation.
www.aideauxmontagnards.ch/ruescheegg

Jean-Marc Pittet, Villarlod/FR

L'Aide Suisse aux Montagnards a soutenu Jean-Marc Pittet ainsi que deux autres paysans de montagne pour l'achat d'une machine à épurer et à trier les céréales.
www.aideauxmontagnards.ch/villarlod

Ferme des Planches, Semsales/FR

L'Aide Suisse aux Montagnards a soutenu la famille Maillard pour la construction d'un magasin à la ferme et d'un local pour accueillir les visiteurs lors des visites guidées.
www.aideauxmontagnards.ch/semsales

Erboristeria Biologica Raselli, Le Prese/GR

L'Aide Suisse aux Montagnards a soutenu Reto Raselli, il y a quelques années, pour la construction d'une maison d'habitation. Et en 2014, l'Erboristeria Biologica a été nommée pour le Prix Montagne.
www.aideauxmontagnards.ch/leprese

Moreno Wildhaber, Mergoscia/TI

L'Aide Suisse aux Montagnards a soutenu la rénovation de la maison de commune à Mergoscia ainsi que l'acquisition d'une nouvelle distillerie pour le village.
www.aideauxmontagnards.ch/grappa

Charly Burch, Oberrickenbach/NW

L'Aide Suisse aux Montagnards a soutenu la construction d'un nouveau centre de formation pour les apiculteurs.
www.aideauxmontagnards.ch/oberrickenbach



CONSTRUCTION D'UNE HALLE DE MARCHÉ
DANS LE TOGGENBURG

Du concert de beuglements à la party pop

Lorsque l'Aide Suisse aux Montagnards soutient un projet, elle aide certes la population de montagne qui se trouve dans une impasse, mais ce qu'elle vise surtout, c'est un développement à long terme. Nous vous livrons, dans cette rubrique, une rétrospective des projets qui ont été présentés dans ce journal il y a une dizaine d'années.

Isabel Plana

WATTWIL/SG A tout bout de champ, des bétailières arrivent. Ici, on décharge une vache, là, des veaux descendent bruyamment la rampe. La halle du marché se remplit peu à peu. Et beaucoup de monde se presse au milieu d'un concert de beuglements dans cette halle d'où il émane une odeur d'étable: paysans, marchands de bétail, badauds. On est lundi, et c'est jour de marché aux veaux à Wattwil. La halle de marché du Toggenburg est depuis 12 ans l'un des plus grands et des plus importants lieux



La halle de marché est aussi un lieu de rencontre apprécié de la population.

de négoce de Suisse pour le bétail d'élevage et les bêtes destinées à l'abattage. On y négocie hebdomadairement de 100 à 300 bêtes. «En janvier



Un paysan amène des veaux au marché de bétail qui se tient dans la halle du Toggenburg.

dernier, la 100 000^{ème} bête a changé de propriétaire», déclare avec fierté Hansruedi Meyer, le chef de l'établissement. Une halle dont les paysans éleveurs de bétail de la région ne pourraient plus se passer. C'est là que se fixent les prix du marché, qui se répercutent ensuite sur le commerce privé.

Mais le marché au bétail est aussi important pour son rôle social. C'est un lieu de rencontre pour les paysans. «On s'y retrouve entre collègues, par exemple pour faire une partie de jass», dit Ernst Zwingli responsable des finances de la coopérative de la halle. Lorsque les intéressés comprennent que l'ancienne halle du marché de Lichtensteig n'avait plus d'avenir à cause de sa situation défavorable au niveau du trafic, ils décidèrent de construire une nouvelle halle ailleurs. Le projet a pu être réalisé grâce au soutien de l'Aide Suisse aux Montagnards.

La halle de marché a ramené la vie dans le Toggenburg. Non seulement en tant que place commerciale pour les paysans éleveurs de bétail, mais aussi parce qu'elle est devenue un lieu de rencontre pour toute la population et un endroit où se déroulent toutes sortes de manifestations. Cela va de la foire du Toggenburg à la party pop en passant par les «Guggen-Nights». En 2016, la halle a accueilli des manifestations pour un total de 200 journées d'occupation. «Nous n'avions pas imaginé au départ que son taux d'occupation serait aussi élevé», dit Zwingli. La commission d'entreprise soutient les organisateurs en fixant les conditions cadres afin que les grandes manifestations se déroulent sans problème. Zwingli: «La halle du marché profite de l'engouement de la population. Et nous mettons tout en œuvre pour qu'il en soit ainsi à l'avenir également.»

www.aideauxmontagnards.ch/wattwil



Les Gisler se réjouissent. La rénovation de l'étable sera bientôt terminée et leur facilitera grandement le travail.

RÉNOVATION D'UNE ÉTABLE À VACHES HISTORIQUE

Extérieur ancien, intérieur moderne

Bernhard et Saskia Gisler ne peuvent se plaindre de manquer de vue mais ils peuvent se vanter d'avoir une étable historique. Cependant, sans modernisation de son exploitation, cette jeune famille n'aurait eu aucun avenir.

Isabel Plana

EINSIEDELN/SZ «C'est Uliana, ma vache préférée», s'exclame la petite Amélie en lui caressant son museau humide. Curieuses, Uliana et ses congénères passent la tête à travers la porte coulissante de la nouvelle étable que les Gisler ont construite l'été dernier en annexe au bâtiment existant. «Elles pourront bientôt sortir pour aller et venir», explique Amélie. Il ne manque que la stabulation libre. «Nous la ter-

minerons au printemps car l'été dernier nous n'y sommes pas arrivés», commente Bernhard Gisler. La modernisation s'effectue par étapes. Cela n'aurait guère été possible autrement, car de nombreux travaux ont été nécessaires pour transformer l'ancienne étable historique et l'adapter aux exigences d'une exploitation agricole moderne. Construite il y a 120 ans par le cloître d'Einsiedeln, l'étable attire le regard de loin

avec son beau revêtement de bois. Magnifique à l'extérieur mais peu pratique à l'intérieur. «Pas de grue à foin, pas de station de traite, pas de système d'évacuation du fumier», commente Bernhard. En un mot: «beaucoup de travail manuel». Son père a exploité cette ferme en affermage pendant près de 30 ans. Et Bernhard a repris l'exploitation en 2013. «Nous étions conscients qu'une modernisation s'imposait.» Le bâ-

timent historique de l'étable que les Gisler ont repris avec droit de construire est sous la protection du site communal architectural. Pas question donc de le détruire, et difficile de le transformer. En plus des contraintes imposées par la protection du site communal architectural, il leur a aussi fallu respecter les souhaits du cloître, ce qui compliqua encore les choses. «Nous n'avons par exemple pas le droit de recouvrir le toit avec des plaques ondulées en matière plastique mais avons dû poser des tuiles», explique Bernhard. «Et pour que l'annexe ne soit pas trop disparate, nous l'avons revêtue de bois dans le même style que celui de l'ancien bâtiment.» Autant d'opérations qui ont rendu la rénovation bien plus onéreuse que ce que pouvaient assumer les Gisler. «Heureusement que l'Aide Suisse aux Montagnards nous a soutenus».

Même si aucuns travaux ne sont prévus pendant les mois d'hiver, les Gisler ne se tournent pas les pouces. Bernhard en profite pour installer des parois intérieures dans le fenil, dans la nouvelle partie du bâtiment. Pendant la saison des foins, la jeune mère, qui travaille à temps partiel dans l'aide et les soins à domicile, doit aussi prêter main forte dans l'exploitation. «Quand l'étable sera terminée, tout ira mieux». A la ferme tout au moins, car à la maison le travail ne va pas manquer Aurélie, Amélie et Laurin auront bientôt un petit frère ou une petite sœur.

www.aideauxmontagnards.ch/einsiedeln



La ferme avec ses voûtes de bois caractéristiques attire le regard de loin.

«Mangiar» dans le moulin



L'extérieur de l'Usteria «Il Mulin» est pratiquement terminé. Et Marcus Caduff, l'initiateur du projet, a même déjà trouvé une tenancière: Anita Michelucci qui mettra à l'honneur les produits locaux.

MORISSEN/GR Il n'y a plus de restaurant à Morissen. Le dernier bistrot de ce petit village du Val Lumnezia a fermé il y a près de dix ans. Depuis lors, la population n'a plus de lieu de rencontre. «Il nous faut vraiment un nouveau restaurant

pour nous retrouver», ont pensé Marcus Caduff et son oncle Ueli. L'idée fit son chemin. La majeure partie des villageois et des propriétaires de maisons de vacances l'ont approuvée. Et les Caduff trouvèrent un bâtiment plein de charme:

le vieux moulin à l'entrée du village. Il n'était utilisé que rarement et une partie de l'édifice était vide. Une bonne opportunité donc. Le restaurant «Il Mulin» devrait ouvrir fin avril. Le moulin a été conservé et a été très joliment intégré au restaurant. Après une promenade à travers les champs de blé, les visiteurs pourront voir moudre le grain au rez-de-chaussée et se régaler ensuite au premier étage avec un repas préparé avec des ingrédients locaux. Morissen deviendra donc une petite attraction touristique et les habitants bénéficieront d'un lieu de rencontre qu'ils attendaient depuis longtemps. Cette réalisation a été possible grâce aux villageois et aux vacanciers qui se sont investis financièrement dans le projet ainsi qu'au soutien de l'Aide Suisse aux Montagnards, qui a permis que les travaux voient le jour. (max)

www.aideauxmontagnard.ch/morissen

Point de vue d'un expert



Urs Ambühl, expert bénévole

Quel est le dernier projet que vous avez visité?

Je suis allé rendre visite dernièrement à un couple de personnes âgées qui exploite une ferme dans la région de Lucerne. La dame a des problèmes de santé. Et quand, suite à une opération du genou, son mari a dû s'arrêter 3 mois durant, ils ont été contraints d'engager un auxiliaire pour s'occuper de la ferme.

Vous recommandez de soutenir le projet. Pourquoi?

En dépit de leur situation financière très précaire et de leur état de santé déficient, ils n'ont pas perdu leur détermination ni leur humour et maîtrisent le quotidien aussi bien qu'ils le peuvent. Cela m'a fortement impressionné.

«Maintenant, tout roule»

ZENEGGEN/VS Fabian et Sabine Lengen arrivaient à leurs limites. Ce n'était pas un problème pour eux de se lever à 4 heures du matin pour s'occuper de l'étable, car ce couple de paysans de montagne de Zeneggen, à l'entrée du Mattertal, y était habitué. Cela ne les dérangeait pas non plus de trimer dur jusqu'après le repas du soir. Mais quand, après la naissance du petit Tim, Sabine ne pouvait plus assumer autant de travail, c'est devenu un problème. La solution était simple mais onéreuse: pour simplifier les opérations, il a fallu rehausser la grange, installer une grue à foin et des nouveaux silos. Autant d'investissements que les Lengen n'ont pu se permettre que grâce au soutien de l'Aide Suisse aux Montagnards, mais qui se sont avérés efficaces. «Seulement pour nourrir mes bêtes, je gagne plus d'une heure par jour et c'était le travail le plus pénible», déclare Fabian. «Nous avons toujours énormément à faire mais tout roule maintenant!» (max)

www.aideauxmontagnards.ch/zeneggen



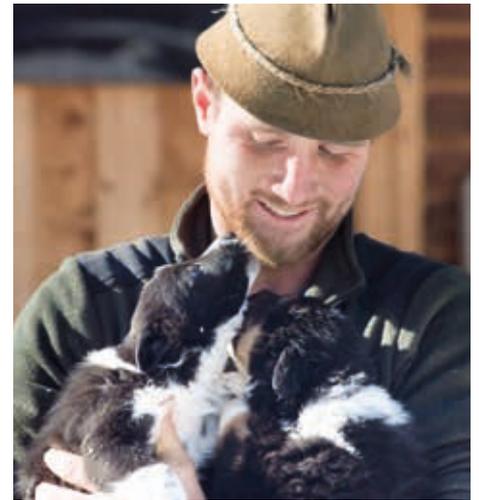
Le petit Tim est toujours de la partie. Il aime bien accompagner son papa quand il s'occupe des vaches.

TRANSFORMATION D'UNE BERGERIE À CURAGLIA/GR

«Je rêvais d'être cowboy»

*Le moyen de locomotion préféré de
Christian Unterholzner pour son
travail, c'est son cheval Jac.*

Il a été à l'époque plus rapide que Dario Cologna et aurait pu devenir professionnel de ski de fond, mais Christian Unterholzner s'intéresse davantage aux quadrupèdes qu'au ski. Aujourd'hui, ce jeune Tyrolien du sud est gardien de troupeau, dresseur de chiens, et depuis peu également éleveur de moutons bio dans la Surselva.



Quand les chiots auront grandi, Christian les dressera pour en faire des chiens de garde.

Propos recueillis par Isabel Plana

Mon père dit toujours: «ce n'est que quand on est passionné que l'on arrive à ce que l'on veut». Oui, j'aurais peut-être pu être un fondeur couronné de succès. A 15 ans, lors des Championnats Junior, j'ai obtenu la première place devant Dario Cologna. J'aurais aussi pu devenir un bon serrurier, mais ni le sport ni le métier que j'avais appris ne m'ont rendu vraiment heureux. Depuis tout petit, mon rêve était de travailler avec des animaux. Je ne suis pas né dans une famille de paysans, mais il y avait toujours des animaux dans mon entourage. Quand nous avions 7 ou 8 ans, mon frère et moi, nous voulions absolument avoir des chèvres. Mon père fut finalement d'accord mais à une condition: c'est que s'il devait les nourrir, ne serait-ce qu'une seule fois, il les emmènerait à la boucherie. Aucun risque cependant, car mon frère et moi nous sommes toujours occupés des bêtes de façon exemplaire.

«J'ai appris avec des vidéos sur Youtube»

Puis, cela a été le tour des chevaux et des poneys de notre voisin. Il me laissait les monter. Et quand ma tante m'a vu, elle s'est écriée: «tu es assis comme un cowboy, apprend à monter correctement» et elle m'a envoyé dans une école d'équitation. Mais ce n'était pas mon truc de tourner au trot dans un manège. Je rêvais de devenir cowboy. Avec le temps, j'ai ensuite aidé mon voisin pour le dressage des chevaux. Et j'ai commencé à élever et à dresser moi-même des chiens de berger. Je me suis pratiquement formé tout seul. J'ai appris avec des vidéos sur Youtube, par exemple les sifflements pour

donner des ordres, comme ceux que l'on utilise pour que les chiens rassemblent les troupeaux. Entre-temps, je suis connu dans le monde des chiens de garde. Les gens m'amènent leurs chiens pour les dresser. L'été dernier, j'en ai eu un qui venait d'Angleterre.

Du hobby à la profession

Je ne vois plus les chevaux et les chiens comme des animaux domestiques mais comme des compagnons de travail. Ils m'accompagnent lors de mes estivages dans les alpages et m'aident à mener les troupeaux de vaches et de moutons. Le travail avec les chiens de garde a été jusqu'alors plutôt un hobby, mais sur l'alpage j'ai réalisé que je voulais en faire mon métier. Je voulais être berger et cowboy toute l'année. Il me manquait cependant les moutons. Pendant cinq ans, j'ai cherché en vain une exploitation au Tyrol du sud. Là-bas, les fermes se renouvellent de génération en génération et personne ne veut vendre. J'ai donc poursuivi mes recherches en Suisse. Pour avoir

passé un été à l'alpage dans la Surselva, je savais que je m'y sentirais bien. J'ai mis une annonce dans le journal et tout s'enchaîna très vite. Il y a un an, j'ai pu reprendre ici à Curaglia toute une entreprise y compris les moutons. Un véritable acte de bravoure sur le plan financier. Pour pouvoir passer à la production de lait de brebis bio, des travaux de rénovation ont été nécessaires. Les autres investissements pour l'étable à stabulation libre, les boxes pour les chevaux et les chenils n'ont été possibles que grâce au soutien de l'Aide Suisse aux Montagnards.

Cet hiver, j'ai commencé à traire. Je donne le lait à traiter à la petite fromagerie du village. La fromagère en a déjà fait du fromage frais et des yogourts. Et quand j'y ai goûté pour la première fois, j'étais tout excité. Par chance, tout est délicieux. Je suis impatient de me lancer dans ma propre production de fromage.

www.aideauxmontagnards.ch/curaglia



Les chiens déjà formés, comme Nell, conduisent les moutons là ils doivent aller.

CONCOURS DE DESSIN

De nouvelles couleurs pour des artistes talentueux



« Oh, je ne savais même pas qu'il y avait autant de couleurs ! » La jeune Tina Spichtig de Haslen dans le canton de Glaris, est ravie de sa nouvelle boîte de 80 crayons de couleurs différentes. Tina aime dessiner. En particulier des chevaux, mais également des paysages. C'est grâce à son dessin de l'alpage de Dräggloch qu'elle l'a gagnée en participant au concours annoncé dans le numéro de notre journal «Le Monta-



C'est le dessin de l'alpage de Dräggloch de Tina Spichtig qui a récolté le plus de «likes» sur le site Facebook de l'ASM. La directrice de l'Aide Suisse aux Montagnards, Regula Staub, lui remet une grande boîte de crayons de couleur.



gnard» de l'automne dernier. Nous avons reçu près de 100 dessins qui ont tous été publiés sur le site Facebook de l'Aide Suisse aux Montagnards. Le dessin de Tina a récolté 213 «likes» et lui a fait remporter le prix du public. «Je suis heureuse de pouvoir remettre

Merci!

L'Aide Suisse aux Montagnards reçoit quotidiennement des lettres, dans lesquelles des familles ou des particuliers remercient les donatrices et donateurs pour leur précieux soutien. Nous vous en transmettons quelques-unes ci-après.



cette boîte de crayons à une jeune fille aussi talentueuse», déclare Regula Straub, directrice de l'Aide Suisse aux Montagnards.

La deuxième boîte de crayons est allée dans le canton de Zurich. Et c'est Max Amrein de Winkel qui a obtenu le prix du jury. Regula Straub commente: le dessin m'a plu au premier coup d'œil. Aucun autre dessin n'a exploité le thème du concours: «un jour à la montagne» avec un tel réalisme. Max Amrein a peint toute sa vie, mais ce n'est que depuis sa retraite qu'il se consacre aussi intensivement au dessin. Les montagnes ne l'ont pas seulement inspiré pour ce concours. Elles sont son sujet de prédilection depuis toujours. (max)



L'œuvre de Max Amrein a marqué des points auprès du jury. Il a donc aussi reçu de nouveaux crayons de couleur pour ses prochains dessins.



Davantage de place

Nous vous remercions de tout cœur pour votre soutien financier pour l'acquisition d'un nouveau logis lumineux. Dans notre ancienne demeure, nous n'aurions pas eu la place nécessaire pour faire des biscuits avec les enfants. Nous nous sentons très bien ici et, sommes ravis.

Famille F., canton des Grisons



Un soutien qui ne va pas de soi

Grâce à votre généreux soutien, nous avons pu rénover notre salle de bain et remplacer notre transporteur. Nous sommes reconnaissants à l'Aide Suisse aux Montagnards d'exister et sommes conscients qu'il ne va pas de soi d'être soutenus ainsi. Un tout grand merci.

Famille W., canton de Berne

Enfin plus coupés du monde

Je vous remercie très cordialement pour votre soutien pour l'aménagement d'une nouvelle route d'accès. Nous sommes désormais reliés au reste du monde. Cette route simplifiera bien des choses. Nous regrettons que le devis ait été dépassé. Sans votre contribution, nous n'aurions pas pu payer un tel montant. Votre soutien nous redonne courage pour entreprendre les autres travaux urgents à faire dans notre exploitation.

Famille B., canton de St. Gall



Le bétail est déjà à l'intérieur

Toute la famille vous remercie chaleureusement pour votre aide financière. Nous avons commencé à démonter notre ancienne étable en mai et avons pu installer notre bétail dans la nouvelle étable en novembre déjà. Nous sommes tous très contents.

Famille W., canton du Jura

Oui, les anges existent!

Les enfants nous ont demandé récemment si les anges existaient. Pour nous, pas de doute ! Et vous en faites partie à l'Aide Suisse aux Montagnards. Nous avons reçu un montant substantiel pour la construction d'une route et d'une nouvelle étable. Les mots nous manquent pour vous exprimer notre gratitude. Un tout grand merci.

Famille A., canton de Lucerne

DONS EN FAVEUR D'UN PROJET POUR UN SOUTIEN CIBLÉ

Des moteurs... au taureau

Les dons en faveur de projets ciblés permettent de soutenir des causes qui vous tiennent particulièrement à cœur. L'entrepreneur Hanspeter Wegmüller a opté pour l'agriculture dans son canton d'origine de Berne.



Hanspeter Wegmüller (à gauche) admire le taureau de Bernhard Müller. L'entrepreneur a cofinancé cette nouvelle étable en faisant un don en faveur d'un projet.

Max Hugelshofer

Hanspeter Wegmüller visite une étable et est un peu impressionné par l'imposant taureau. «C'est un peu mon dada», dit en riant Bernhard Wisler, paysan de montagne et dont la fierté est légitime, car pas tout le monde n'a la chance de posséder une telle bête. «Il faut savoir s'y prendre avec lui. Et s'il ne veut pas, toute la force du monde n'y fera rien, mais c'est vraiment une bête magnifique».

Paysan, un rêve d'enfance

Hanspeter Wegmüller approuve. Il sait apprécier. Quand il était petit, il rêvait de devenir paysan. Il passait toutes ses vacances dans la ferme d'un oncle. Il l'aidait à l'étable, à faucher ou à installer des clôtures. Tout changea lorsqu'il s'est agi de choisir un métier. Son père, qui dirigeait une firme spécialisée dans l'entretien des moteurs, le convainquit d'entreprendre une formation de mécanicien en argumentant que s'il devenait paysan il serait heureux de pouvoir réparer lui-même ses machines. Hans-Peter accepta le conseil et se lança dans une formation de mécanicien sur voiture. Puis il se mit à voyager à travers le monde. Pendant trois ans, il a été responsable des installations techniques dans

un hôtel d'une île des Maldives. Et quand il revint au pays, la vie de paysan ne le tentait plus vraiment.

«Je suis reconnaissant que cela marche»

Bien qu'avant il n'en avait cure, l'entreprise de son père commençait à l'intéresser. Aujourd'hui, c'est lui le patron. La firme Hans Müller AG à Steffisburg emploie 18 personnes. Elle vend des moteurs diesel pour engins communaux et machines agricoles. Les moteurs de Hans Wegmüller AG vrombissent dans les véhicules de livraison de Aebi, Rapid et Lindner. Et pour les réparations et les révisions de moteurs, c'est aussi aux collaborateurs de Hanspeter que l'on fait appel. Les affaires marchent bien. «J'en suis reconnaissant et je veux en faire profiter d'autres personnes», dit Hanspeter. A Noël, au lieu d'offrir à ses clients des cadeaux, la firme fait chaque année un don de 20000 francs à l'Aide Suisse aux Montagnards. En optant pour des dons pour des projets ciblés, Hanspeter soutient ce qui lui tient le plus à cœur: les paysans du canton de Berne. Il justifie son choix: «Nous sommes une entreprise bernoise et par ailleurs je me sens toujours concerné par tout ce qui touche à l'agriculture».



Son don a permis de soutenir la construction d'une nouvelle étable pour Bernhard Wisler. Ce jeune paysan aurait eu initialement la possibilité de financer seul les travaux, mais un glissement de terrain est venu renchérir considérablement le projet. L'Aide Suisse aux Montagnards est donc intervenue pour l'aider à surmonter cette situation de crise.

Après un tour de l'étable et un café à la cuisine, Hanspeter repart, convaincu par le travail de ce paysan de montagne et avec la certitude que son don a été judicieusement investi.



En discutant autour de la table de cuisine, les deux hommes se découvrent rapidement des points communs. Enfant, Hanspeter Wegmüller rêvait de devenir paysan.

Dons à choix

Dons en général

Vous faites un don à l'Aide Suisse aux Montagnards en effectuant un versement. C'est l'Aide Suisse aux Montagnards qui décide quel projet doit être soutenu.

Dons à thème

Vous avez la possibilité de choisir le domaine dans lequel vous souhaitez que votre don soit investi: «Habitat et ferme», «Alpage et fromage», ou «Innovation et avenir». C'est à vous de décider. La contribution annuelle pour de tels dons a été fixée à Fr. 480.–.

Dons en faveur d'un projet

Vous faites un don en faveur d'un projet concret. Vous trouverez une sélection des projets à soutenir sur www.aideauxmontagnards.ch. Nous tenons par ailleurs à votre disposition une liste des projets actuels. Le montant minimum pour ce genre de dons est de Fr. 1000.–.

Dons à l'occasion d'un événement

Un anniversaire, un jubilé, un mariage ou tout autre événement festif constitue toujours une bonne occasion de penser aux personnes qui ont besoin d'aide.

Dons de condoléances

Suite à un décès, vous pouvez également faire un don à l'Aide Suisse aux Montagnards à la place de couronnes ou de fleurs, lorsque le défunt ou sa famille en ont exprimé le désir. Vous trouverez toutes les indications utiles sur www.aideauxmontagnards.ch à la rubrique Dons/Dons en cas de décès.

Successions et legs

Vous souhaitez léguer des biens à l'Aide Suisse aux Montagnards? Ivo Torelli se fera un plaisir de vous conseiller. Tél. 044 712 60 54. Notre brochure «Donner une chance à la vie en montagne» vous fournit également de précieux conseils en matière de testaments.

Modes de versement

Compte postal 80-32443-2
IBAN CH44 0900 0000 8003 2443 2
Compte WIR 264641-38-0000

Ou utilisez simplement le bulletin de versement annexé. Nous vous remercions très chaleureusement pour votre don! **Pour de plus amples informations: www.aideauxmontagnards.ch**

Avez-vous des questions relatives aux dons? Appelez-nous! Nous nous ferons un plaisir de vous conseiller. Vous pouvez nous joindre par téléphone au: 044 712 60 60 ou par e-mail: info@aideauxmontagnards.ch



 Suivez-nous sur facebook

Fondation Aide Suisse aux Montagnards
Soodstrasse 55, 8134 Adliswil, téléphone 044 712 60 60
www.aideauxmontagnards.ch, info@aideauxmontagnards.ch
Compte postal 80-32443-2



Schweizer Berghilfe
Aide Suisse aux Montagnards
Aiuto Svizzero alla Montagna
Agid Svizzer per la Muntogna