



# Le Montagnard

NUMÉRO 99 PRINTEMPS 2018



**Paysan et forestier** Page 4 **Créations fromagères** Page 6

**Une étable «bilingue»** Page 10 **Un chez-soi à l'hôtel** Page 14



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



### Les citoyens dans les montagnes – l'univers montagnard en ville

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

Cette année, l'Aide Suisse aux Montagnards fête ses 75 ans d'existence. En organisant un «Trophée des Montagnes», notre objectif est d'attirer en montagne les personnes qui vivent en ville ou dans les agglomérations. Elles y découvriront les charmes mais aussi la pénibilité de la vie montagnarde. Les projets que nous avons sélectionnés pour notre Trophée ont également pour but de montrer combien les excursions dans les montagnes suisses peuvent être variées et intéressantes. L'un de ces projets, c'est le chemin de randonnée thématique du Parc Energie Entlebuch que nous présentons dans ce journal (page 12).

Au cours de cette année de jubilé, nous n'amènerons pas seulement les citoyens en montagne, mais aussi l'univers montagnard dans les villes. Nous serons en effet présents dans sept festivals «Streetfood». Pour une fois donc, on trouvera à ces festivals non seulement des mets du monde entier, mais aussi des stands qui proposeront des menus classiques, sains, surprenants, et toujours d'une grande fraîcheur à base de produits de nos montagnes.

Nous vous invitons à nous rendre visite à l'un des festivals de délices des montagnes et à découvrir nos projets passionnants.

Willy Gehrig  
Président du Conseil de fondation



## SOMMAIRE

# 4

### Couper le bois au rythme des vaches

Markus Gerber est à la fois propriétaire d'une exploitation forestière et paysan. Ses collaborateurs sont ravis qu'il mène de front ses deux métiers.



# 8

### Construction sous la neige

La nouvelle étable de la famille Seiler de Brigels avance en dépit du temps neigeux car les Seiler ont de l'expérience en la matière.



#### Mentions légales

**Editeur** Aide Suisse aux Montagnards, Soodstr. 55, 8134 Adliswil, tél. 044 712 60 60, [www.aideauxmontagnards.ch](http://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. 10, 11, 16, 17, 18) Isabel Plana (p. 12) **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.

## 6

## Faire le fromage sans problèmes d'espace

Créativité et diversité des produits ont permis à la fromagerie Splügen de sortir du lot. Et grâce à une annexe, les fromagers ne se marchent plus sur les pieds.



## 14

## Hébergement dans la tradition

Esther Bellwald a grandi entre la réception et la cuisine de l'hôtel Nest- und Bietschhorn. Ses enfants suivront son exemple.



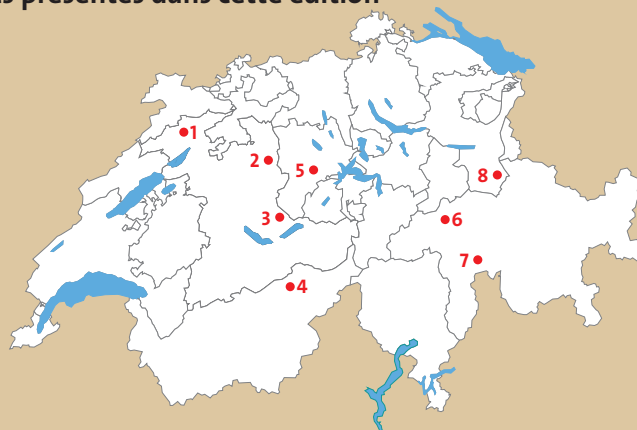
## 12

## Faire le plein d'énergie en marchant

Eau, bois, tourbe, soleil ou vent – sur le sentier thématique du Parc Energie de l'Entlebuch on apprend comment l'être humain se sert des sources d'énergies naturelles depuis toujours.

### Situation des projets présentés dans cette édition

- 1 Les Reussilles/BE Page 10
- 2 Süderen/BE Page 13
- 3 Schangnau/BE Page 4
- 4 Blatten/VS Page 14
- 5 Entlebuch/LU Page 12
- 6 Brigels/GR Page 8
- 7 Splügen/GR Page 6
- 8 Vadura/SG Page 11





ACHAT D'UN NOUVEAU TREUIL À CÂBLE À SCHANGNAU/BE

# De l'étable à la forêt

*Au bas du versant, Markus Gerber trie, à l'aide d'une grue, les troncs qui viennent d'être abattus.*

**Le travail forestier fait partie du quotidien de la famille Gerber de Schangnau depuis des générations. Markus Gerber perpétue la tradition à plus haut niveau encore. Et aujourd'hui, son entreprise forestière fournit du travail à une poignée d'autres paysans et leur assure des revenus d'appoint.**

---

Max Hugelshofer

**R**endez-vous à neuf heures à la ferme de la famille Gerber. Adrian Rubin, Jonas Jutzi sont en train d'arriver. On échange quelques mots puis tout le monde se presse dans le vieux combi de Markus Gerber qui démarre. Le véhicule sent la benzine, la résine et la sciure. Vingt minutes plus tard, il s'arrête au milieu d'une forêt enneigée. Le boulot des bûcherons de l'Emmental commence alors. Et s'ils débutent si tard, ce n'est pas un hasard. Aucun d'entre eux n'a beaucoup dormi. Ils ont tous d'abord travaillé à l'étable, trait leurs vaches avant d'enfi-



deux emplois à temps complet que sa petite entreprise a créés. Ses clients sont des propriétaires de forêts mais aussi des communes.

### Spécialisé dans les terrains escarpés

Markus s'est spécialisé dans les terrains escarpés. Les arbres y sont abattus et élagués manuellement à l'aide d'une scie à moteur. Aucun appareil lourd du type de ceux qui sont utilisés par les grandes entreprises forestières. Pourtant Markus a dû investir beaucoup dans les machines. Indispensable pour les terrains escarpés: une télébenne qui permet de transporter les troncs jusqu'à l'aire de chargement des camions. Lorsque l'ancien treuil à câble que Markus avait acheté d'occasion a rendu l'âme au printemps dernier, cela a été un coup dur pour lui car il ne pouvait pas se passer de treuil dans son travail. Il a donc loué temporairement un treuil de remplacement, mais cela devenait trop onéreux à la longue. Et il n'avait pas les moyens d'en acheter un nouveau, même après avoir sollicité un emprunt privé auprès de sa parenté et réuni toutes ses économies. «L'Aide Suisse aux Montagnards m'a sorti de cette impasse et cela a été une aide d'une valeur considérable pour moi!», déclare ce père de famille de 34 ans.

Quelques jours après la décision de soutien, un nouveau treuil de production suisse a pu être mis en service, et il a fait ses preuves comme en témoigne Adrian, qui est de service aujourd'hui. «Il est plus puissant, tout va donc plus vite». Le travail avec le treuil est le moins pénible de tous. Pourtant, il n'est pas vraiment prisé.

«Il faut se concentrer énormément et comme on ne peut bouger on ressent vite le froid», dit Adrian. Il est relié par radio avec Markus sur l'aire de chargement ainsi qu'avec Jonas au milieu du versant. Dès que Jonas a accroché les troncs, il en avise Adrian qui fait descendre le chargement. Ensuite, dès que Markus a dépendu tous les troncs, il donne l'ordre par radio de remonter le câble à la hauteur de Jonas. Et l'opération se répète encore et encore.

Jonas, qui travaille 50 m en aval, ne peut se plaindre d'être trop peu sollicité physiquement. Tous les arbres ont été abattus mais ce n'est pas une sinécure de les attacher, en particulier quand 20 centimètres de neige fraîche recouvrent les troncs, les branches, les racines et les rochers, ce qui implique de déneiger chaque tronc à la main.

### Appréciation de la qualité

Aujourd'hui, le chef travaille tout en bas. Il détache non seulement les troncs qui arrivent par le câble mais les trie aussi à l'aide d'une grue à griffe. Pour les novices, tous les troncs peuvent paraître identiques. Les pros en revanche détecteront d'un seul coup d'œil les différences de qualité. Markus est satisfait de l'abattage du jour. «Il contient beaucoup de bois propre à la construction». Et voilà qu'arrive par le treuil un nouveau chargement. Et cela continue jusqu'à environ 16 heures. Markus et ses ouvriers doivent alors s'en aller car les vaches attendent la traite.

[www.aideauxmontagnards.ch/schangnau](http://www.aideauxmontagnards.ch/schangnau)

ler leurs vêtements de bûcherons et de se rendre chez les Gerber dans leur ferme de Grun près de Schangnau.

Pour les paysans de la région, l'entreprise forestière des Gerber est une aubaine. «Je ne pourrais pas travailler dans une exploitation forestière habituelle», déclare Adrian. «En tant que paysan, je suis habitué aux horaires particuliers. Ici c'est de mise car le chef lui-même en a décidé ainsi.» Markus a une dizaine de paysans qu'il peut solliciter pour ses travaux forestiers. En tout, cela représente environ



C'est avec le soutien de l'Aide Suisse aux Montagnards que Markus Gerber a pu acquérir ce treuil mobile.

AGRANDISSEMENT D'UNE FROMAGERIE BIO À SPLÜGEN/GR

# Recette de succès: la diversité

La fromagerie Splügen n'est pas bien grande. Le fromager Jürg Flükiger et son équipe y traitent du lait bio de huit paysans seulement. Par contre, le choix des spécialités qu'ils produisent est très vaste.



Thomas Mengelt est président de la coopérative fromagère et l'un des huit fournisseurs de lait.

Max Hugelshofer

**P**assolino, Kräuterzauber, Bsetzistei, Teuri, Urs ou Spluga di Gotta. Chacun de ces noms correspond à une spécialité de Splügen. Des fromages bio de la fromagerie du village. La petite équipe de Jürg Flükiger en produit plus de 20 sortes. A côté de cela, des douzaines de variétés de yogourts, des boissons à base de lait, du beurre, des desserts, des mélanges pour la fondue et bien d'autres

choses encore. «J'aime bien innover», dit Jürg non sans fierté. «Et au cours des ans, de nombreuses spécialités ont été créées.» Pourtant ce n'est pas vraiment un hasard, comme le prétend le fromager, si ce vaste assortiment a vu le jour. Lorsqu'en 1993 Jürg et son épouse Marian ont émigré du canton de Berne dans le Rheinwald pour reprendre la fromagerie, on y fabriquait exclusivement du fromage

de montagne. Et une seule sorte. La production était destinée à un important négociant en fromage. Les Flükiger ont compris de suite que la fromagerie ne pouvait avoir un avenir que s'ils parvenaient à faire de la vente directe pour augmenter les ressources. Or, en produisant une seule sorte de fromage, cela ne pouvait fonctionner.

## Création de nouveaux emplois

Aujourd'hui, la fromagerie marche bien. Elle procure un emploi à une petite douzaine de collaborateurs. Et au moins un apprenti ou une apprentie y sont en formation. Des emplois essentiels pour un petit village comme Splügen. Le succès de la fromagerie est même existentiel pour les paysans de la région. Du fait que ses spécialités génèrent une forte demande, Flükiger peut en effet leur payer leur lait à un prix nettement plus élevé que la moyenne. Des neuf paysans de Splügen et du village voisin de Medels, huit se consacrent encore à l'exploitation laitière. «Sans la fromagerie, la plupart auraient sans doute arrêté», dit Thomas Mengelt, l'un des fournisseurs qui élève vingt vaches laitières et qui est devenu président de la coopérative. «Nous pouvons vraiment nous estimer heureux d'avoir un gérant aussi innovant que Jürg», déclare-t-il. Ce dernier lui retourne le compliment. «Cela ne peut fonctionner que si tout le



De quoi avoir l'eau à la bouche: la fromagerie Splügen produit plus de vingt sortes de fromages.



Dans la cave récemment agrandie, Michael Aebersold, un collaborateur de la fromagerie, frotte les fromages à l'aide d'une machine.

monde tire à la même corde. La collaboration avec les paysans est excellente.»

Les paysans ont eux aussi fait preuve d'innovation. Avant, le fait de ne pouvoir valoriser le petit-lait lors de la fabrication du fromage posait toujours problème. Ils ont donc construit en bordure du village une porcherie avec un enclos et y ont mis de suite des cochons. Depuis lors, la fromagerie ne produit pas seulement des produits laitiers mais aussi de la viande de porc.

### Un manque de place évident

Le succès a aussi ses zones d'ombre. Depuis des années, les employés de la fromagerie souffrent du manque de place. La cave à fromage était devenue si exiguë que les fromages ne pouvaient y être correctement entreposés. Cela engendrait un surcroît de travail. La construction d'une annexe promettait une amélioration de la situation. En haut, un nouveau local de

traitement et des zones froides étaient prévus et en dessous une cave à fromage plus spacieuse. Les frais de construction dépassaient cependant largement les réserves de la petite coopérative et cela en dépit des subventions et d'une hausse de l'hypothèque. Jürg et Marian se déclarent d'accord de prendre à leur charge une partie des coûts, bien qu'ils avaient déjà pris à bail tout le bâtiment et l'installation. Mais cela s'est avéré encore insuffisant. Ce n'est que quand l'Aide Suisse aux Montagnards eut donné son accord de soutien que les travaux ont pu démarrer.

Entre-temps, la nouvelle partie de la fromagerie est déjà en service depuis plus d'un an. Jürg est enchanté: «Nous pouvons désormais travailler avec davantage d'efficacité.» Le tout n'est pas démesurément spacieux, mais au moins les collaborateurs ne se marchent plus sur les pieds quand tout roule.

[www.aideauxmontagnards.ch/spluegen](http://www.aideauxmontagnards.ch/spluegen)



C'est dans ce grand chaudron que se fabrique le fromage de montagne bio.



TRANSFORMATION D'UNE ÉTABLE POUR LA STABULATION LIBRE À BRIGELS/GR

# Chacun y met du sien pour la construction

Toute construction d'étable est une aventure. En particulier sur le plan financier. Et lorsque, comme la famille Seiler, on a déjà dû rénover sa maison d'habitation, on est parfois content que le permis de construire tarde à arriver.

---



Max Hugelshofer

Les Seiler n'ont guère le temps de souffler. Après s'être lancés dans l'agriculture avec une ferme qu'ils avaient à bail, ils ont assaini leur maison d'habitation, ont racheté ensuite la ferme puis agrandi l'étable. Tout cela en l'espace de 15 ans, et en assumant par ailleurs l'administration d'une fromagerie et d'une coopérative d'alpage et l'éducation de quatre enfants.

Malgré tout, quand on leur rend visite à Brigels, Adrian et Rita n'affichent aucun stress apparent. «Nous prenons le temps qui est nécessaire», déclare Adrian. L'étable est en pleins travaux de construction. Le bétonnage est terminé et les charpentiers sont à l'œuvre. Adrian qui, avant sa formation d'agriculteur, a été électricien de réseau et aussi garde-forestier leur donne un vigoureux coup de main. Il a préparé les travaux il y a un an déjà. A l'époque, il a abattu les troncs qui convenaient le mieux pour la construction. «C'est chouette de voir notre étable prendre forme maintenant.»

### Un travail simplifié

La nouvelle annexe permettra de convertir l'ancienne étable traditionnelle en étable à stabulation libre. Une étape qui viendra clore les travaux d'agrandissement et qui était essentielle pour les Seiler soucieux du bien de leurs bêtes, et qui leur facilitera aussi le travail.



La nouvelle étable sera annexée à l'ancienne.



Chez les Seiler, la construction est une affaire de famille. Même les enfants donnent un sérieux coup de main.

Les Seiler ont débuté dans l'agriculture en 2003. Comme ils ne venaient ni l'un ni l'autre de familles de paysans, bien qu'ayant donné des coups de main dans des fermes de leur parenté quand ils étaient enfants, ils se dirigèrent vers d'autres métiers. Mais l'agriculture manquait à Adrian. Dans ses moments de loisirs, il aidait les paysans de son voisinage. L'un d'entre eux fit un jour l'offre surprenante aux jeunes parents de reprendre leur ferme. «Nous étions pris au dépourvu mais étions conscients qu'une telle aubaine ne se représenterait plus», explique Rita. Ils acceptèrent donc et prirent tout d'abord la ferme en bail avant de la racheter.

La chance leur a souri à nouveau lorsque la mère d'Adrian hérita d'une maison au centre du village. Elle la légua à Adrian et à sa sœur qui la rénoverent ensemble.

Les six membres que compte désormais la famille Seiler vivent entre-temps dans les étages inférieurs, alors que la sœur a aménagé dans les combles un appartement de vacances qu'elle loue.

### Retard dans la construction: une aubaine

Avec l'acquisition de la ferme, un rêve de longue date s'est réalisé. Il a cependant mis les finances de la famille à rude épreuve. Cela posait problème car la transformation de l'étable devenait urgente. Ce fut en fait une chance que le permis de construire ait tardé à arriver. L'étable est située à côté d'un ruisseau, et comme les réglemmentations sur la distance par rapport aux cours d'eau étaient en cours de révision et que personne ne savait comment les interpréter, trois ans se sont écoulés depuis la requête avant l'obtention de l'autorisation. Une période qui a permis aux Seiler d'économiser et de consolider leurs réserves. Cela n'a malheureusement pas suffi. Malgré une hypothèque, beaucoup d'engagement personnel et leur renoncement à acheter une grue pour le foin, il y avait toujours un gap financier. «Lorsque l'Aide Suisse aux Montagnards nous a accordé son soutien, c'est un gros fardeau qui s'en est allé», témoigne Rita.

Au début de l'été prochain l'étable devrait être terminée, ou alors en automne. Peu importe, dit Rita: «On se réjouit naturellement énormément, mais cela fait 15 ans que l'on attend, alors on n'en est plus à quelques semaines près!»

[www.aideauxmontagnards.ch/brigels](http://www.aideauxmontagnards.ch/brigels)



Sortie quotidienne des vaches de la famille Lerch qui se rendent depuis leur nouvelle étable dans les pâturages.

NOUVELLE ÉTABLE DANS LE JURA BERNOIS

# La ferme des vaches «bilingues»

**Les vaches de la famille Lerch ne font pas seulement «meuh» mais aussi «muuh». Leur ferme, aux Reussilles dans le Jura bernois, est en effet à cheval sur la frontière linguistique. Une nouvelle étable permet aux Lerch d'élever désormais un cheptel plus grand de vaches «bilingues».**

Max Hugelshofer

**LES REUSSILLES/BE** Une offre aux retombées diverses. Le cousin de Mathias Lerch avait l'intention de remettre sa ferme à sa retraite et ses enfants n'étaient pas intéressés à la reprendre. C'est la raison pour laquelle il a proposé à Mathias, dont la ferme était proche de la sienne aux Reussilles, de reprendre ses droits de livraison du lait destiné au fromage type Gruyère. Mathias

était bien évidemment intéressé, car pour le Gruyère local le prix du lait était encore acceptable, le contingentement laitier de l'époque permettant d'éviter une surproduction. Le fait de pouvoir livrer davantage de lait à la fromagerie lui permettait d'assurer la survie de sa petite ferme et aussi de faire vivre l'un de ses trois fils, lesquels envisagent tous leur avenir dans l'agriculture.

Or pour produire davantage de lait, il fallait aussi plus de vaches et davantage de place que ne l'offrait l'ancienne étable. Mathias et son épouse Myriam qui, il y a dix ans, avaient rassemblé toutes leurs économies pour agrandir leur maison d'habitation, furent donc contraints de solliciter à nouveau leur banque et de contracter de nouvelles dettes. Des mesures qui n'étaient cependant pas suffisantes pour couvrir les frais. Les pelleteuses n'ont donc pu entrer en action qu'après que l'Aide Suisse aux Montagnards ait accordé son soutien. Maintenant, la nouvelle étable est terminée et le cheptel est passé de 20 à 34 vaches laitières. «Nous avons traversé des temps difficiles et construit pour la nouvelle génération»,

dit Mathias. «Nous ne l'aurions pas fait si nous n'avions pas la certitude qu'au moins l'un de nos cinq enfants reprendrait la ferme un jour.» Cela pourrait être n'importe lequel des fils. Didier, 20 ans, s'est formé dans la technologie du lait à la fromagerie des Reussilles et il fait actuellement une année d'apprentissage de paysan. Fabrice, 17 ans, est en apprentissage de mécanicien sur machines agricoles. Quant à Adrien, 9 ans, qui joue encore avec des tracteurs pour enfants et des vaches en bois, il rêve de devenir paysan. Les deux filles: Cristelle, 21 ans, et Aline, 15 ans, s'investissent aussi volontiers à la ferme, mais elles ont d'autres projets professionnels. En famille, on parle l'allemand mais tous parlent également bien le français et changent aisément de langue en fonction de l'interlocuteur. «Ici, la langue varie d'un village à l'autre et d'un foyer à l'autre. Il faut donc être flexible», selon Myriam.

Si la nouvelle étable a été construite pour la nouvelle génération, ce sont pour l'instant Mathias et Myriam qui en profitent. Grâce à l'argent que lui rapporte désormais son lait, Mathias n'est plus contraint de travailler à l'extérieur. Ses journées de travail sont plus courtes, il peut donc consacrer davantage de temps à sa famille. Par ailleurs le travail à l'étable est moins pénible qu'auparavant et il en est ravi. «Tout est plus facile», dit-il. Il a pourtant fallu qu'il s'adapte à la nouvelle étable à stabulation libre. «J'étais fier que mes vaches soient toujours propres. Ce n'est plus le cas maintenant. «Cela m'a posé un problème au début, bien que tout le reste soit plus aisé.» Le plus important c'est que les vaches se sentent bien dans la nouvelle étable. «Je les sens plus heureuses qu'avant.» Et c'est valable pour celles qui font «meuh» comme pour celles qui font «muuh».

[www.aidauxmontagnards.ch/lesreussilles](http://www.aidauxmontagnards.ch/lesreussilles)

UN CHAUFFAGE BIENVENU DANS LA VALLÉE DE LA TAMINA

# Enfin au chaud!

**La famille de paysans Rupp a connu des débuts difficiles dans sa vie. Peu après une embellie sur le plan financier, le poêle à bois de leur cuisine qui chauffait toute la maison a rendu l'âme.**

Max Hugelshofer

**VADURA/SG** «Jamais nous n'avons eu une température aussi agréable», déclare Antony Rupp, ravi. Et cela alors que, dans les chambres des enfants, elle atteint tout juste 18°. Mais tout est relatif. Avant que le nouveau chauffage soit installé, les Rupp chauffaient encore avec un vieux fourneau Tiba. Or, les froids matins d'hiver, la température baissait parfois au-dessous de 10° dans cette vieille bâtisse paysanne. «Je rêve d'un tel chauffage à plaquettes de bois depuis que j'en ai vu un pour la première fois, il

y a bien longtemps», dit Antony qui a toujours été conscient que c'était trop onéreux pour lui. L'homme de 33 ans et son épouse Jeannine ont vécu des temps difficiles au début de leur vie de paysans. Quand Antony a repris la ferme de son père, cette dernière n'était pas en très bon état. Ils ont donc dû investir. Mais les trois enfants sont arrivés et Jeannine n'a plus pu travailler dans son métier de cuisinière. De plus, suite à une déficience de naissance, Antony qui souffrait de plus en plus du dos a dû se ré-



La petite Giuliana, 9 ans (au premier plan), et sa sœur Lennyja apprécient aussi d'avoir chaud dans leurs chambres.

soudre à se faire opérer, ce qui n'a pas arrangé les affaires. Cependant, avec beaucoup d'ardeur au travail, les Rupp avaient réussi à éponger leurs dettes et à se passer de l'aide sociale. C'est alors que, le printemps dernier, leur vieux poêle à bois rendit l'âme. «Nous craignons de retomber dans un cercle vicieux» dit Jeannine. Leurs économies n'étaient de

loin pas suffisantes pour cet achat pourtant indispensable. Depuis que l'Aide Suisse aux Montagnards a été d'accord de les aider, les Rupp peuvent dormir paisiblement. «Notre avenir n'est pas seulement assuré, mais aussi plus douillet», dit Antony en riant.

[www.aideauxmontagnards.ch/vadura](http://www.aideauxmontagnards.ch/vadura)

## Recette de délices des montagnes

Pour 4 personnes

4 grands ombles-chevalier de 300 gr. chacun  
(les truites conviennent aussi très bien)  
2 c.s. de jus de citron  
3 c.s. de farine  
40 gr. de beurre  
1 c.s. d'huile  
1 kg de pommes de terre de montagne de la vallée de l'Albula



Sel, poivre du moulin  
½ bouquet de persil

## Ombles-chevalier servis avec des pommes de terre de montagne

Cuire les pommes de terre dans de l'eau salée, puis les peler quand elles sont cuites.

Entre deux, bien laver les poissons, les essuyer. Badigeonner ensuite l'intérieur de jus de citron (1 c.s.) et assaisonner l'intérieur et l'extérieur avec du sel et du poivre.

Hacher fin le persil. Répartir la farine sur une grande assiette et y rouler les poissons les uns après les autres.

Chauffer le beurre (en en gardant un petit peu pour la sauce) ainsi que l'huile dans une grande poêle. Saisir ensuite les poissons à feu moyen 5 minutes sur chaque côté.

Retirer les poissons de la poêle et les disposer dans des assiettes préchauffées. Verser le reste du beurre et le persil dans le fond de cuisson et assaisonner avec le reste de jus de citron. Verser ensuite le tout sur le poisson et les pommes de terre.

Découper la recette pour la conserver



Promenade entre les cours d'eau. Le chemin de découverte longe par endroits la rivière tumultueuse Entle ainsi que le canal qui alimente la centrale électrique du village.

PARC ÉNERGIE DE L'ENTLEBUCH

## Découvrir l'histoire de l'énergie

**L'être humain a toujours su tirer profit des sources d'énergie naturelles: eau, bois, tourbe, gaz naturel, soleil ou vent. C'est ce que démontre de façon magistrale le chemin de randonnée didactique «Erlebniswelt Energie Entlebuch».**

Isabel Plana

**ENTLEBUCH/LU** Comme un miroir et pratiquement sans bruit, l'eau coule à hauteur du sol dans le canal qui longe le chemin dans la forêt. «Plus d'un enfant de l'Entlebuch a appris à nager dans ce canal, et j'en fais partie», dit Richard Portmann en esquissant un sourire. Le canal a été construit il y a presque 150 ans, mais pas pour s'y baigner. «La rivière Entle qui,

un peu plus en amont, se scinde en deux, était mise à profit par une scierie et une usine textile du village», explique le guide. L'usine textile n'existe plus depuis longtemps et la scierie a été reliée au courant électrique. L'eau de l'Entle constitue cependant toujours une source d'énergie essentielle pour notre village», dit Portmann. La centrale

électrique, qui est aujourd'hui privée, fournit du courant électrique écologique à quelque 400 ménages.

Les autres sources d'énergie ne sont pas contre plus valorisées, comme la tourbe par exemple, qui s'est formée pendant des millénaires sur les hauts de l'Entlebuch et a permis de se chauffer pendant les deux guerres mondiales – bien avant que l'ordonnance sur la protection des marais entre en vigueur. Ou encore le gaz naturel, que l'on avait trouvé par hasard lors d'un forage d'essai dans le hameau de Finsterwald dans les années 80, mais qui s'est tari dix ans plus tard.

Le passé énergétique mouvementé des habitants de l'Entlebuch les a amenés à créer un chemin didactique auquel l'Aide Suisse aux Montagnards a apporté son soutien pour la première étape. Le chemin de randonnée en boucle de 13,5 km part du village et conduit à travers des paysages très variés de rivières, de forêts et de marais en passant

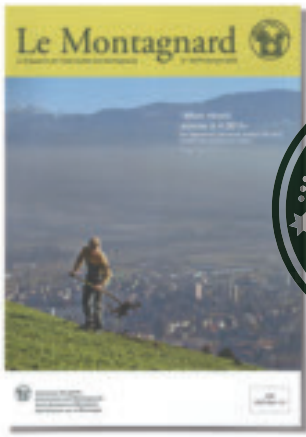
par six plateformes informatives. On y apprend plein de choses intéressantes sur l'utilisation des ressources de l'Entlebuch: eau, bois, gaz naturel, aussi bien dans le passé que de nos jours. Il y a deux ans, une nouvelle attraction a été construite sur ce chemin: une place de jeu où les enfants, mais aussi les adultes, peuvent actionner des roues à vent, des cours d'eau, des convoyeurs de pellets de bois qui permettent de mieux comprendre le cercle vertueux de l'énergie.

Le chemin peut être parcouru dans le cadre d'une visite guidée, mais aussi individuellement. Et à l'Office du tourisme on peut emprunter, moyennant une petite contribution, des sacs contenant du matériel d'expérimentation pour chaque site. «C'est intéressant en particulier pour les enseignants», selon Aurelia Portmann de l'Office du tourisme d'Entlebuch. Le chemin de découverte a drainé de nombreux touristes de jour dans l'Entlebuch. «Le nombre de visiteurs croît d'année en année. Et les magasins et les restaurants en bénéficient. Le chemin ne présente pas seulement l'avantage de faire découvrir les énergies, c'est aussi un moteur pour le tourisme de notre région», dit Portmann.

[trophy.aideauxmontagnards.ch/entlebuch](https://www.trophy.aideauxmontagnards.ch/entlebuch)



Avec une énorme loupe et un morceau de bois on peut voir l'énergie du soleil.



RÉNOVATION D'UN LOCAL POUR LE TRAITEMENT DE LA VIANDE

## «Personne n'est végétarien ici»

**Quand l'Aide Suisse aux Montagnards soutient un projet, elle ne se contente pas de venir momentanément en aide aux populations montagnardes qui se trouvent dans une impasse. Elle vise surtout un développement positif sur le long terme. Pour s'en persuader, il suffit de jeter un coup d'œil sur les projets présentés dans le Montagnard il y a dix ans.**

Max Hugelshofer

**SÜDEREN/BE** Un samedi matin, chez la famille Witschi. Exceptionnellement tous les enfants sont là. Et tous sont en train de travailler. «C'est ainsi la plupart du temps. Quand ils en ont le temps, ils donnent volontiers un coup de main. Nous n'avons pas besoin de solliciter leur aide», témoigne Käthi, la mère. L'aîné, Ivan, qui a 24 ans, coupe du bois de chauffage pendant que le reste de la famille est à l'œuvre dans le local de traitement de la viande situé dans l'ancien garage. Ueli, le père, et son fils Fabian ont revêtu des vestes de protection et aguisé

leurs couteaux pour découper de grosses pièces de viande en éliminant la graisse ainsi que les fibres. Les filles, Karin et Nadin, tranchent pendant ce temps du jambon et de la viande séchée pour garnir des assiettes-apéritif. Käthi quant à elle donne par ci par là un coup de main, transmet ses instructions et téléphone aux clients. Chez les Witschi pratiquement tout tourne autour de la viande. «Ici, personne n'est végétarien», avoue Käthi en riant. Cette famille de paysans de Süderen à la frontière entre l'Oberland bernois et l'Em-



*La famille Witschi aujourd'hui et il y a dix ans. Fabian (au volant) reprendra prochainement l'exploitation agricole de ses parents.*

mental se consacre depuis des générations à l'artisanat de la viande. Les ancêtres de Ueli étaient des bouchers ambulants et lui-même s'était déjà aménagé dans sa jeunesse un local de traitement, dans lequel il découpait la viande des paysans de la région, faisait des saucisses, de la viande séchée et des conserves. Il y a dix ans, ce local était devenu trop petit. Avec l'arrivée de la vente directe, Ueli avait des commandes toujours plus nombreuses. Et le service «Party», qu'il avait lancé avec Käthi, rencontrait lui aussi un succès grandissant. Pour l'agrandissement de leur local, les Witschi ont été soutenus par l'Aide Suisse aux Montagnards. Il y a 10 ans de cela et le petit Fabian, qui avait alors 11 ans, déclarait déjà dans «Le Montagnard» qu'il voulait ab-

solument reprendre la ferme un jour. Ce rêve de gosse est en train de se réaliser. Fabian a fait un apprentissage d'agriculteur et effectue actuellement une formation de boucher. Il reprendra bientôt l'exploitation agricole alors que ses parents souhaitent se concentrer sur la boucherie et le service «Party». Aucune jalousie chez les enfants. «Il a toujours été évident que c'est Fabü qui reprendrait la ferme. Il est dix fois plus apte à être paysan que nous tous réunis», dit Ivan qui travaille comme charpentier et qui est le seul à avoir déjà quitté la maison, mais qui confirme. «Quand il y a beaucoup à faire, j'aide volontiers à la maison et il en sera de même quand Fabü aura repris la ferme.»

[www.aideauxmontagnards.ch/suederen](http://www.aideauxmontagnards.ch/suederen)

RÉNOVATION DE L'HÔTEL NEST- UND BIETSCHHORN À BLATTEN/VS

# Retour à des temps heureux

**Esther Bellwald a grandi dans le hameau de Ried dans le Lötschental. Entre la cuisine et la réception de l'hôtel de ses parents. A 16 ans, elle s'est mise à parcourir le monde. Elle est maintenant de retour avec sa famille et a une foule d'idées pour l'hôtel de ses parents qu'elle vient de reprendre.**

Propos recueillis par max Hugelshofer

« Je pense qu'à l'époque je savais déjà que je ne partais pas pour toujours. Le Lötschental fait partie de ma vie. Et même si à l'époque je n'en avais pas conscience, mon enfance dans le petit hameau de Ried au-dessous de Blatten a été extraordinaire. Mes parents avaient repris, dans les années 80, l'hôtel Nest- und Bietschorn qui avait 150 ans ainsi que son restaurant. Ma sœur cadette, mon frère et moi avons grandi pratiquement entre la cuisine de l'hôtel, les clients et la réception. Entre-temps, je réalise qu'une telle vie n'est pas faite pour tous les enfants, mais elle me plaisait.

Il était donc évident pour moi que mon avenir professionnel était dans l'hôtellerie. Je voulais faire une école hôtelière. Une intention de courte durée. Je suis finalement allée à Saas-Fée pour faire un apprentissage de cuisine. Après cela, j'ai voulu expérimenter divers établissements. Je suis allée aux Grisons, dans le sud de la France, en Suisse romande, au bord du lac de Morat. Ensuite, j'ai réellement fait une école hôtelière, à Thoune. Et c'est dans une entreprise à Lausanne que j'ai rencontré mon mari. Il venait du nord de la France et était comme moi à mi-parcours dans ses études et ses pérégrinations quand nous sommes tombés amoureux, mais de nous deux c'est lui le véritable cuisinier. Il est passionné par son métier. Il peut par exemple, après une longue journée de travail, consulter des livres de cuisine au milieu de la nuit ou regarder sur Youtube des vidéos de cuisiniers du monde entier. Il aime expérimenter en cuisine.



Les garçons d'Esther et Laurent grandiront comme leur mère entre la cuisine de l'hôtel, les clients et la réception.

Quand nous avons repris notre premier établissement, la répartition des tâches allait de soi. Laurent faisait la cuisine et moi je m'occupais des clients et de l'administration. Nous nous sommes engagés ensemble dans différentes places et avons même été gérants d'un restaurant pour excursionnistes. Mais j'avais toujours l'hôtel de mes parents en tête. Lorsqu'ils nous ont demandé, il y a sept ans, si nous voulions le reprendre nous avons accepté de suite. C'était chouette de me retrouver à la maison, mais pas évident. Le restaurant marchait assez bien et avec Laurent en cuisine, nous avons rapidement pu nous faire un nom et nous constituer une clientèle fidèle. Notre nouvelle cuisine plaît bien. Laurent a d'ailleurs obtenu récemment 15 toques au Gault & Millau. Mais l'hôtel était vétuste et les chambres avec leurs minuscules salles d'eau et les douches en partie à l'étage ne répondaient plus aux exigences actuelles de confort. Nous avons échafaudé divers scénarios et avons même envisagé de fermer l'hôtel et de ne garder que le restaurant. Mais l'un ne va pas sans l'autre. Dans un endroit aussi décentré que le Lötschental, il est primordial de pouvoir proposer aux hôtes de pouvoir, après un bon repas, passer la nuit sur place.

### Financement problématique

Lorsque, début 2017, nous avons repris définitivement l'établissement de mes parents, nous étions conscients que nous devions rénover les chambres de même que la cuisine. Mais le financement nous posait un réel problème. Même après avoir pris toutes les hypothèques et les crédits possibles, cela ne suffisait pas. Nous avons essayé de réduire les dépenses, mais cela n'allait plus. On ne peut pas rénover des chambres d'hôtel à moitié. Et si les clients ne sont pas contents, mieux vaut abandonner.



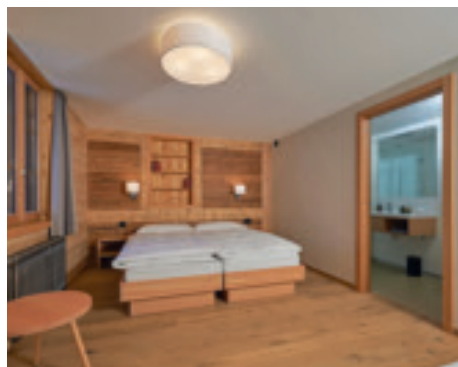
*A proximité de l'hôtel, il y a de magnifiques chemins de randonnée d'hiver à travers le Lötschental.*

Nous avons retrouvé l'espoir quand l'Aide Suisse aux Montagnards nous a promis son soutien. Puis tout est allé très vite. Nous avons commencé les travaux après la saison d'hiver et les chambres étaient prêtes, 13 semaines après, pour le début de la saison d'été en montagne. Mais c'était serré! Le jour avant l'ouverture, le bâtiment était encore plein d'ouvriers.

### De nouveaux emplois à la clé

Les réactions des clients par rapport aux nouvelles chambres ont été positives et le taux d'occupation excellent, en automne surtout. Mais le temps était aussi magnifique. Laurent et moi envisageons désormais l'avenir avec confiance pour notre petite famille, avec nos deux gar-

çonsnets qui vont grandir comme moi à l'époque. Mais aussi pour le Lötschental. La collaboration entre les hôtels de la coopération interentreprises «Die Lötschentaler» est excellente. Nous nous soutenons les uns les autres autant que faire se peut. Pour une vallée de montagne isolée comme la nôtre, le tourisme est essentiel pour l'économie. Je suis fière que nous ayons apporté notre contribution en créant en un an 5,5 emplois à plein temps. Ce n'est en effet que si l'offre d'emploi est suffisante que nos enfants pourront un jour revenir dans le Lötschental après leurs années de pérégrinations.



*Les nouvelles chambres sont claires et disposent toutes d'une salle de bain.*

[www.aideauxmontagnards.ch/blatten](http://www.aideauxmontagnards.ch/blatten)





LE TIMBRE POUR LE JUBILÉ DE L'AIDE SUISSE AUX MONTAGNARDS  
A ÉTÉ CRÉÉ PAR BARBARA SEILER

## Petit format mais grand effet



**J**'en suis encore tout ébahie», dit Barbara Seiler. «Mon œuvre sur un timbre imprimé à des milliers d'exemplaires et qui sera diffusé dans toute la Suisse. C'est incroyable!»

Tout a commencé par un coup de téléphone. «Un monsieur de la Poste m'a demandé si je serais d'accord de participer à un concours pour la création d'un timbre-poste», explique la jeune illustratrice. «Mais oui, bien sûr!» a-t-elle répondu en lui demandant comment il en était venu à elle. Or c'était

tout simplement en investiguant sur Internet. Et ce sont finalement les origines de Barbara qui ont fait pencher la balance. Deux des trois illustrateurs qui avaient été pressentis pour la création de ce nouveau timbre de la Poste suisse étaient déjà en lice. L'un venait de Zurich, l'autre de Berne. «On souhaiterait avoir encore quelqu'un issu des régions de montagne», m'a expliqué le préposé de la Poste». La polygraphe considère que, pour une fois, c'était un avantage d'avoir grandi en Valais et d'y travailler loin des grands centres.

Lors d'une séance commune avec les deux autres illustrateurs, elle a appris que le timbre serait produit pour les 75 ans de l'Aide Suisse aux Montagnards, qui avait sollicité la Poste pour avoir son propre timbre et avait obtenu son accord au vu de la portée nationale de l'événement. A noter que notre Fondation n'a en l'occurrence rien eu à déboursier. Barbara ne connaissait l'Aide Suisse aux Montagnards que par ouï-dire et elle n'a eu que très peu de temps pour réfléchir à comment la représenter sur un format miniature mais

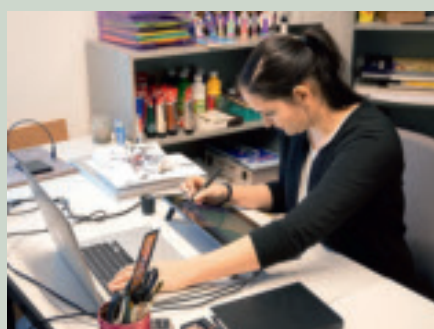


# Merci!

**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.**

avec une image qui interpelle. «J'ai de suite eu l'idée de représenter un montagnard et un citadin qui construisent ensemble des projets fédérateurs. C'est ainsi que j'ai symbolisé un pont.» Barbara avait conscience que le petit format nécessitait un graphisme percutant. Elle a donc laissé ses crayons dans leur étui et s'est mise à travailler sur la tablette à dessin connectée à son ordinateur.

Le seul fait de participer à ce concours a représenté pour elle une véritable aubaine et pas seulement du fait que son travail a été rémunéré équitablement par la Poste. «Quand on est illustrateur, c'est plutôt une exception», explique-t-elle. Mais le point d'orgue a été quand son téléphone a à nouveau sonné et qu'on lui a annoncé que son projet avait eu la préférence. Un succès qui s'est traduit pour elle par de nouveaux travaux bien rémunérés, notamment la création d'un cachet et d'une vignette, et qui lui fait aussi de la publicité. Tous les illustrateurs ne sont pas à même de présenter un timbre qu'ils ont créé. Barbara se réjouit de coller prochainement le timbre de sa création sur chacun de ses courriers.



Dans son petit atelier à Glis, Barbara Seiler travaille aussi bien sur son ordinateur que sur papier.

Le timbre-poste spécial est disponible dans toutes les filiales de la Poste en Suisse et sur [postshop.ch](http://postshop.ch).



## Un projet enfin réalisé

Pendant des années, nous avons fait des plans et espéré. Grâce à votre généreux soutien, nous avons enfin pu construire la maison et l'étable. Nos vaches-mères bénéficient depuis trois ans déjà d'une étable claire. Notre exploitation a donc de bonnes chances d'avenir. Nous nous sommes investis énormément dans la construction de la maison d'habitation avec l'aide de personnes de bonne volonté. L'ancienne bâtisse était très vieille et il y faisait froid.

*Famille Z., canton de Berne*



## Un soutien important

Nous vous remercions de tout cœur d'avoir soutenu notre projet de **canalisation des eaux de pluie**. Sans votre précieux soutien nous n'aurions pas pu réaliser ce projet.

*Famille F., canton de Lucerne*

## Travail considérablement allégé

Nous vous remercions cordialement pour votre généreuse contribution à notre nouvelle installation de traite. Elle fonctionne très bien et nous en sommes ravis. Elle allège considérablement le travail de mon mari, qui n'a plus mal à son pied malade depuis qu'il n'a plus de charge à porter quand il traite. Un tout grand merci !

*Famille S., canton d'Appenzell Rhodes intérieures*



## Des cris de joie

Merci de tout cœur pour votre soutien. Vous nous avez aidés à réaliser notre rêve d'avoir une maison d'habitation sur notre exploitation agricole. Le premier soir, notre fils de trois ans a couru dans toute la maison en poussant des cris de joie. Nous habitons maintenant directement à côté de l'étable principale, ce qui facilite grandement notre travail.

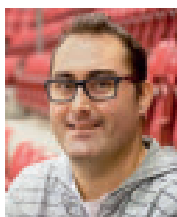
*Famille S., canton de St-Gall*

75 ANS DE L'AIDE SUISSE AUX MONTAGNARDS



# Les montagnes débarquent en ville

Les festivals Streetfood ont la cote dans les villes. Les odeurs exotiques qui s'échappent des divers stands invitent à déguster des spécialités peu connues venant du monde entier. Cette année, il en sera un peu autrement. On pourra en effet y découvrir ou redécouvrir des mets provenant de nos montagnes. André Brönnimann, l'organisateur des principaux festivals Streetfood de Suisse, nous explique ce qu'il en est.



André Brönnimann, organisateur des festivals Streetfood

Max Hugelshofer s'est entretenu avec André Brönnimann

## Aide Suisse aux Montagnards: Les mets Streetfood et les spécialités de nos montagnes peuvent-ils faire bon ménage?

André Brönnimann: J'en suis convaincu. Si l'on s'y prend bien, les deux options peuvent se compléter à merveille. Et «Streetfood» ne veut pas forcément dire plats exotiques. Le Streetfood c'est avant tout des mets frais, préparés artisanalement avec des produits de qualité. Les produits industriels sont bannis. Le snack du coin ou le self de la gare ne vendent pas de Streetfood. Les ingrédients doivent eux aussi être de production locale, si possible. Et nous avons chez nous dans nos montagnes une multitude de spécialités de haute qualité qui s'imposent.



## Ce printemps et cet été vous amèneront les montagnes dans sept cités urbaines. Pourquoi une telle démarche?

C'est l'Aide Suisse aux Montagnards qui nous en a donné l'idée. Elle voulait organiser pour son 75ème anniversaire un festival «Bergfoot» avec des producteurs des régions de montagne qu'elle a soutenus. Nous trouvions l'idée géniale mais un peu naïve. Il faut un certain know-how et de l'expérience pour ravitailler depuis une roulotte ou une tente plus de 1000 personnes par jour. Seuls des professionnels en sont capables. Nous avons donc mis sur pied un concept commun.

## Et qu'en est-il advenu?

Il y aura, dans les festivals Streetfood de toute la Suisse, un secteur consacré aux spécialités de montagne. Avec un stand d'information de l'Aide Suisse aux Montagnards et surtout six stands dans lesquels on pourra se procurer des mets à base de produits de montagne.

## Quel genre de mets?

Je ne vais pas tout vous révéler, mais l'offre ira des plats traditionnels comme les Capuns des Grisons à de nouvelles interprétations de spécialités d'antan, comme par exemple une crème glacée «castor».

## Qu'attendez-vous de cet élargissement de l'offre?

Que les visiteurs aient davantage de choix encore. J'attends aussi des rencontres passionnantes. D'une part avec les fournisseurs, car bien évidemment nous faisons en sorte que les ingrédients



Dates des manifestations

**20 au 22 avril: Bâle**  
**27 au 29 avril: Bienne**  
**24 au 27 mai: Zurich**  
**1er au 3 juin: Lausanne**  
**8 au 10 juin: St. Gall**  
**3 au 5 août: Berne**  
**6 au 8 septembre:**  
**Bellinzona**

Infos sur:  
[www.aideauxmontagnards.ch/jubilé](http://www.aideauxmontagnards.ch/jubilé)

*Les festivals Streetfood sont à la mode. Cette année, les visiteurs pourront aussi y découvrir des spécialités des montagnes.*

proviennent de producteurs des montagnes suisses. Je souhaite aussi rapprocher au travers de ce projet les montagnes et les villes. Peut-être qu'un montagnard se rendra à un festival Streetfood pour l'occasion. Peut-être même qu'il connaît quelqu'un près de chez lui qui fabrique un produit épatant. Et qu'il aura une idée de comment en faire un délicieux mets... Et que l'année prochaine, il voudra avoir son propre stand. Ce serait génial.



*Flâner, renifler, goûter. A chaque stand il y aura des spécialités à découvrir.*

## 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». La contribution annuelle pour de tels dons a été fixée à 480 francs. Et c'est à vous de décider quel domaine vous voulez soutenir.

### 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](http://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 constituent 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](http://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](http://www.aideauxmontagnards.ch)**

Avez-vous des questions au sujet des dons? Appelez-nous! Nous vous conseillerons avec plaisir. Tél. 044 712 60 60 ou par e-mail : [info@aideauxmontagnards.ch](mailto:info@aideauxmontagnards.ch)



 Suivez-nous sur facebook

Fondation Aide Suisse aux Montagnards  
Soodstrasse 55, 8134 Adliswil, téléphone 044 712 60 60  
[www.aideauxmontagnards.ch](http://www.aideauxmontagnards.ch), [info@aideauxmontagnards.ch](mailto:info@aideauxmontagnards.ch)  
Compte postal 80-32443-2



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