

2021-09-30_september_pressespiegel_vsr

04.10.2021

Avenue ID: 858
Artikel: 13
Folgeseiten: 25

	29.09.2021	Saldo Rapsöl schlägt Sonnenblumenöl	01
	29.09.2021	Saldo Rapsöle auch gut zum Frittieren	02
	18.08.2021	Gout.ch / Il Magazine della Settimana del Gusto « Au Pays romand » : il territorio in tutta la sua varietà	06
	18.08.2021	Gout.ch / Il Magazine della Settimana del Gusto Oli svizzeri DELLA VARIETÀ SUL MENÙ	10
	18.08.2021	Gout.ch / Le Magazine de la Semaine du Goût Au Pays romand, le terroir dans toute sa diversité	13
	18.08.2021	Gout.ch / Le Magazine de la Semaine du Goût La noix vaudoise aura sa maison	17
	18.08.2021	Gout.ch / Il Magazine della Settimana del Gusto La noce vodese ha trovato la sua casa	19
	18.08.2021	Gout.ch / Schweizer Genusswoche-Magazin Das Terroir der Romandie in seiner ganzen Vielfalt	21
	18.08.2021	Gout.ch / Le Magazine de la Semaine du Goût Huiles suisses DE LA DIVERSITÉ AU MENU	25
	18.08.2021	Gout.ch / Schweizer Genusswoche-Magazin Die Waadtländer Nuss erhält ein Zuhause	28
	18.08.2021	Gout.ch / Schweizer Genusswoche-Magazin Schweizer Oie	30
	18.08.2021	Gout.ch / Schweizer Genusswoche-Magazin Öle? WERTVOLLE VERBÜNDETE	33
	18.08.2021	Gout.ch / Il Magazine della Settimana del Gusto Gli oli ?	36



saldo

Das Konsumentenmagazin - inseratefrei und unabhängig

Nummer 15
29. September 2021
Fr. 4.50

saldo, Postfach
8024 Zürich
Telefon 044 253 83 30
www.saldo.ch



Duschvorhänge
Nicht alle bleiben dicht
Seite 21

Mietkaution
Diese Banken zahlen noch Zins
Seite 24

Internetabos
Kleine Anbieter toppen Swisscom
Seite 36

Reisen
Was Städtepässe alles bieten
Seite 38



Rapsöl schlägt Sonnenblumenöl

Gesünder und besser zum Braten und Frittieren

SEITE 18

KOSTENLOSE RECHTSBERATUNG
044 253 83 83



Rapsöle auch gut zum Frittieren

Für eine gesunde Ernährung sollte man zum Braten eher Raps- als Sonnenblumenöl wählen. Das zeigt der saldo-Test von zwanzig Speiseölen.

Wie gut eignen sich Speiseöle zum Braten und Frittieren? Wie haltbar sind sie, und wie steht es um die Fettqualität? *saldo* und die TV-Sendung «Kassensturz» liessen zwanzig häufig verkaufte Speiseöle von einem Labor testen. Darunter waren zehn Rapsöle, sieben Sonnenblumenöle und drei Frittier- und Bratmischungen.

Das Resultat: Rapsöl schlug sowohl Sonnenblumenöl als auch die speziellen Bratölmischungen. 9 der 12 besten Speiseöle im Test bestanden zu 100 Prozent aus Raps. Ihr Vorteil: Sie enthielten weniger gesättigte Fettsäuren und hatten einen ausgewogenen Anteil an gesunden Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren. Studien zeigen, dass eine Ernährung mit weniger gesättigten Fettsäuren und einem guten Verhältnis der Omega-Fettsäuren Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen kann. Ausserdem waren die Rapsöle hitzestabil. Beim Heisswerden bildeten sich kaum schädliche Stoffe, wie sie beim Verbrennen von Öl entstehen können. Die Rapsöle eignen sich daher auch sehr gut zum Braten, Backen oder Frittieren.

Ganz vorn landete das Rapsöl der Aldi-Eigenmarke Bellasan für Fr. 3.95 pro Liter. Das günstigste Öl mit gutem Testresultat gibt es bei Lidl. Ein Liter

des Vita-d'Or-Rapsöls kostet Fr. 2.50. Geringe Abzüge gab es für dieses Produkt aber punkto Haltbarkeit.

Wem Rapsöl nicht so gut schmeckt, für den gibt es Alternativen. Gute Gesamtnoten gab es auch für die Produkte «Frittieröl» (Denner), «Bratöl Sonnenblumen» (Coop Naturaplan) sowie das «Bonfrit Sonnenblumenöl» (Sabo). Diese Öle wiesen ebenfalls eine gute Mischung aus Omega-6 und Omega-3-Fettsäuren auf und waren frisch. Allerdings hatten sie einen kleineren Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Bei diesen Stoffen handelt es sich um Aromaträgerstoffe. Sie geben Fleisch, Pommes frites oder Gemüse beim Braten und Frittieren den typischen Geschmack.

Sechs Sonnenblumenöle waren schon beim Kauf weniger frisch

Acht Produkte schnitten nur genügend ab, darunter ein Rapsöl. Das «Schweizer Holl-Rapsöl» der Migros-Marke M-Classic und die Raps-Sonnenblumen-Mischung von «Die Kleine Mühle» hatten nur einen sehr geringen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Sechs Sonnenblumenöle im Vergleich waren stark oxidiert. Das heisst: Sie hatten bereits Sauerstoff aufgenommen und waren nicht mehr ganz frisch. Deshalb waren sie nur noch beschränkt haltbar. Ausserdem hatten sie einen hohen Anteil an Omega-6-Fettsäuren im Verhältnis zu den Omega-3-Fettsäuren.

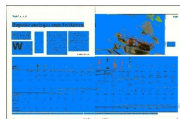
Bis auf ein Öl waren alle Produkte im Test raffiniert. Bei der Raffinierung

werden die getrockneten Kerne der Pflanze unter Zufuhr von Wärme gepresst. Danach durchläuft das Öl eine chemische Reinigung. Dabei wird es gewaschen, neutralisiert und gebleicht. Dieser Vorgang garantiert einen hohen Ertrag. Daher sind raffinierte Öle meist günstiger. Zudem sind sie hitzebeständiger als kaltgepresste Öle und eignen sich besser zum Braten, Frittieren und Backen.

Der Vorteil von unraffinierten, kaltgepressten Ölen: Sie haben mehr vom ursprünglichen Aroma – so bleibt bei der Kaltpressung etwa das nussige Rapsaroma erhalten. Auch Olivenöle sind meist kaltgepresst und sollten nicht zu stark erhitzt werden. Daher waren sie in diesem Test nicht dabei. Im letzten Olivenöl-Test von *saldo* schnitt «Picual» von Oro Bailén mit einer sehr guten Gesamtnote ab: Ein halber Liter kostet bei Manor Fr. 18.90 (*saldo* 10/2020).

Der Speiseölverband Swissolio bezeichnet das verwendete Verfahren zur Bestimmung der Oxidation der Öle als unüblich. Die Hersteller hätten die betroffenen Öle mit einer anderen Messmethode nachgeprüft und keine Mängel festgestellt. Die Hersteller Sabo, Volg, Migros und Lidl verweisen zudem darauf, dass sich Fettsäuren bei Raps und Sonnenblumenöl naturgemäss anders verteilen: «Die gemessenen Verhältnisse der Omega-Fettsäuren sind charakteristisch für Sonnenblumenöle und machen diese nicht zu einem schlechteren Speiseöl.»

Jonas Arnold



Gesunde Abwechslung

Wer verschiedene Öle verwendet, isst besonders viele gesunde Stoffe. Zum Beispiel: Kaltgepresstes Olivenöl für die kalte Küche, raffiniertes Rapsöl zum Braten.

Das sollte man beim Frittieren beachten

■ Beim Frittieren raffinierte Öle verwenden, da diese besonders hitzestabil sind.

■ Allzu heiss sollte es in der Fritteuse nicht werden. Bei Temperaturen über 175 Grad gehen viele Aromastoffe verloren.

■ Pro 100 Gramm Lebensmittel etwa 1 Liter Öl verwenden. In der Regel reicht eine Frittierzeit von 4 Minuten.

■ Am besten schmecken frittierte Lebensmittel,

wenn das Öl mehrmals verwendet wird. Wenn es dunkler wird oder schäumt, sollte man es ersetzen.

■ Heissluft kann Öl ersetzen. Sogenannte Heissluftfritteusen brauchen wenig oder gar kein Fett. Dennoch bieten sie oft eine gute Frittierqualität, wie ein Test von 2018 zeigte (*saldo* 19/2018). Gut im Test und noch erhältlich: die Heissluftfritteuse «Do509FR» von Domo (Fr. 141.95, Interdiscount).

Dunkel und kühl lagern

Wärme, Licht und Sauerstoff schaden dem Speiseöl. Deshalb sollte man Öle stets gut verschliessen und an einem kühlen und dunklen Ort lagern.

So wurde getestet



Ein chemisches Labor in Deutschland überprüfte für *saldo* und die TV-Sendung «Kassensturz» 20 Speiseöle. Das waren die Kriterien:

■ **Hitzestabilität:** Wenn man Speiseöle über längere Zeit stark erhitzt, können Schadstoffe entstehen, die als krebserregend gelten. Die Laborexperten erhitzen daher jedes Öl während 16 Stunden auf 170 Grad. Danach überprüften sie, wie viele Schadstoffe sich im Öl gebildet hatten.

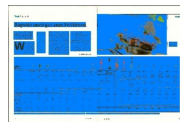
■ **Haltbarkeit:** Für jedes Öl

wurde der sogenannte Monoxwert berechnet. Dieser gibt Aufschluss darüber, wie stark sich ein Öl bereits mit Sauerstoff verbunden hat. Sauerstoff zersetzt die einzelnen Bestandteile des Öls und lässt es mit der Zeit ranzig werden. Je kleiner der Monoxwert, desto länger ist ein Öl haltbar.

■ **Fettqualität:** Wie hoch ist der Anteil an gesundem Omega 3 und wie ist das Verhältnis zu Omega-6-Fettsäuren? Sind schädliche Transfettsäuren im Öl?

■ **Aroma beim Erhitzen:** Das Labor mass den Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese sind nicht nur gesund, sondern auch Trägerstoffe fürs Aroma. Öle mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren

geben dem Fleisch oder den Pommes frites das typische Brat- oder Frittieraroma.



Saldo
8024 Zürich
044 253 83 30
<https://www.saldo.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 53'579
Erscheinungsweise: 20x jährlich

Seite: 18
Fläche: 185'169 mm²

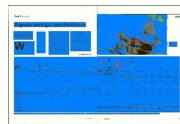
Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81952735
Ausschnitt Seite: 3/4



Anbraten:
Rapsöle sind
hitzebeständig

									
Speiseöle im Test	Bellasan	Sabo	Volg	Vita D'Or	Denner	M-Classic	Coop Prix Garantie	Manor Everyday	Coop Qualité & Prix
Bezeichnung	Rapsöl	Schweizer Rapsöl	Schweizer Rapsöl	Rapsöl raffiniert	Schweizer Rapsöl	Schweizer Rapsöl	Rapsöl	Rapsöl	Rapsöl IP
Zusammensetzung	100% Raps	100% Raps	100% Raps	100% Raps	100% Raps	100% Raps	100% Raps	100% Raps	100% Raps
Herkunft	Schweiz	Schweiz	Schweiz	Deutschland	Schweiz	Schweiz	Schweiz, EU	Schweiz	Schweiz
Eingekauft bei	Aldi	Manor	Volg	Lidl	Denner	Migros	Coop	Manor Everyday	Coop
Preis pro Liter	3.95	4.30	4.70	2.49	4.25	4.30	3.20	4.30	4.95
Ebenfalls erhältlich bei	-	Spar	-	-	-	-	-	-	-
Hitzebeständigkeit 45 % ¹	4,8	4,9	4,9	4,8	4,9	4,8	4,8	4,7	4,9
Haltbarkeit 25 % ²	4,8	4,6	4,8	4,5	4,4	4,6	4,3	4,5	4,1
Verhältnis Omega 6 zu Omega 3 15 % ³	6	6	6	5,9	6	6	5,9	5,9	6
Aroma beim Erhitzen 15 % ⁴	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Gesamtnote 100%	5,2	5,2	5,2	5,1	5,1	5,1	5	5	5
Gesamturteil	Gut	Gut	Gut	Gut	Gut	Gut	Gut	Gut	Gut



Saldo
8024 Zürich
044 253 83 30
<https://www.saldo.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 53'579
Erscheinungsweise: 20x jährlich

Seite: 18
Fläche: 185'169 mm²

Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81952735
Ausschnitt Seite: 4/4

Denner	Coop Naturaplan	Sabo	M-Classic	Die kleine Mühle	M-Classic	Denner	Volg	Manor everyday	Bellasan	Vita d'Or
Frittieröl	Bratöl Sonnenblumen HO Bio	Bonfrit Sonnenblumenöl	Schweizer Holl-Rapsöl	Bratöl	Sonnenblumenöl	Sonnenblumenöl	Sonnenblumenöl	Sonnenblumenöl	Sonnenblumenöl	Sonnenblumenöl raffiniert
Holl-Sonnenblumenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl	Sonnenblumenöl (Holl)	Sonnenblumenöl (Holl), Koriandersamenöl	Rapsöl (Holl)	70% Sonnenblumenkernöl, 30% Rapskernöl	100% Sonnenblumenöl	100% Sonnenblumenöl	100% Sonnenblumenöl	100% Sonnenblumenöl	100% Sonnenblumenöl	100% Sonnenblumenöl
Schweiz	Schweiz	Schweiz	Schweiz	EU	Schweiz	Schweiz	Diverse ²	Schweiz	Schweiz	Schweiz
Denner	Coop	Manor	Migros	Reformhaus	Migros	Denner	Volg	Manor	Aldi	Lidl
3.95	11.95	5.95	4.40	27.80	4.60	4.30	3.95	3.95	3.39	3.39
-	-	Spar	-	-	-	-	-	-	-	-
4,9	5,5	5	4,9	4,9	5	4,4	4,5	4,4	4,5	4,3
4,8	5,4	5,5	4,4	4,3	3,1	3,2	3,3	3,7	3,5	2,9
5,7	5,1	5,6	5,8	5,7	3,2	3,2	3,1	1,9	1	2,7
4,1	2,1	1,9	3,7	3,4	6	6	6	6	6	6
4,9	4,9	4,8	4,7	4,6	4,4	4,2	4,2	4,1	4	4
Gut	Gut	Gut	Genügend	Genügend	Genügend	Genügend	Genügend	Genügend	Genügend	Genügend

Notenskala: 5,5 bis 6 = sehr gut | 4,8 bis 5,4 = gut | 4,0 bis 4,7 = genügend | 2,5 bis 3,9 = ungenügend | weniger als 2,5 = schlecht;
bei gleicher Gesamt note Rangierung nach Preis; ¹ Gewichtung für die Gesamtnote; ² Schweiz, Ukraine, Russland, Südamerika, Afrika



Gout.ch/Il Magazine della Settimana del Gusto
1001 Lausanne
021/ 601 58 03
www.gout.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 10'000
Erscheinungsweise: jährlich

Seite: 57
Fläche: 161'836 mm²

Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81765970
Ausschnitt Seite: 1/4

Da più di quindici anni i produttori romandi sono riuniti sotto una bandiera comune, quella di Pays Romand – Pays Gourmand. Oltre a coordinare le campagne promozionali dei suoi membri, questa Federazione, a cui aderiscono marchi regionali dei sei cantoni francofoni e del Giura bernese, offre una vetrina di marketing ai prodotti tipici: canale Youtube, ricette in video proposte da chef stellati, podcast ecc.

«Au Pays romand»: il territorio in tutta la sua varietà

Testo, Claire Muller – Foto, DR

Quattro anni dopo l'introduzione di un marchio nazionale di qualità – regio.garantie – la Federazione sostiene i prodotti tipici per renderli più visibili sul grande mercato alimentare. Le specialità a marchio Pays Romand – Pays Gourmand devono rispettare requisiti rigorosi in me-

rito alla provenienza delle materie prime e ai processi di trasformazione. Scoprite sette produttori che ci tengono a trasmettere, attraverso le loro ricette, i loro campi o i loro laboratori, i valori della sostenibilità e del rispetto della natura e degli esseri umani.

www.paysgourmand.ch

regio-
garantie
paysgourmand.ch

«Genève Région – Terre Avenir» → Una fattoria in città

Un immenso giardino di un ettaro coltivato a orti e visitato ogni anno da 2000 allievi delle scuole ginevrine, un mercato frequentato da un migliaio di clienti alla settimana e 25 collaboratori: le cifre parlano chiaro e sono tutte a favore della Ferme de Budé, un'antica fattoria nel cuore di Ginevra che da dieci anni applica i principi della micro orticoltura e dell'agricoltura biologica.

Nel vecchio edificio del 1720 il mercato, aperto dal martedì al sabato, si è fatto ormai un nome ed è diventato un indi-



rizzo fondamentale per tutte le persone che cercano prodotti biologici, locali e di stagione. Vi si trovano non solo le verdure raccolte sul posto, ma anche frutta, carne, pesce, prodotti lattieri e generi alimentari provenienti da tutta la Svizzera romanda. «Ma ciò che fa la forza di Budé», precisa Natacha Porcher, una delle collaboratrici della Sagl, «è l'elemento collettivo». Conduzione partecipata, funzionamento orizzontale, condivisione permanente delle responsabilità, for-

mazione di stagisti, apertura ai giovani in difficoltà e ai rifugiati. «L'apertura agli altri e al mondo sono valori che coltiviamo con lo stesso entusiasmo con cui curiamo le piante dei nostri orti! Budé è un'avventura umana oltre che agronomica e commerciale».

Ferme de Budé

Chemin Moïse-Duboule 2

1209 Genève

022 777 17 00

www.ferme-de-bude.ch





Gout.ch/Il Magazine della Settimana del Gusto
1001 Lausanne
021/ 601 58 03
www.gout.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 10'000
Erscheinungsweise: jährlich

Seite: 57
Fläche: 161'836 mm²

Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81765970
Ausschnitt Seite: 2/4

« Vaud Terroirs » → Una DOP per l'olio di noci

La storia del Moulin de Sévery comincia quasi ottocento anni fa. Oggi, la piccola impresa locale è diventata un punto di riferimento a livello nazionale, sia per le aziende agricole, che trovano a Sévery un partner dinamico, sia per i consumatori, che ogni anno scoprono nuove specialità del territorio romando. L'impresa, che ha ottenuto numerosi premi per la qualità dei suoi prodotti, propone continuamente delle novità – agresto, aceto di kiwi, senape alle fecce di pinot nero ecc. Grazie alla forza e all'ostinazione del suo proprietario, Jean-Luc Bovey, il Moulin de Sévery ha soprattutto ottenuto una nuova denominazione di origine protetta (DOP) per l'olio di noci vodese:



il marchio è stato riconosciuto un anno fa e ha permesso agli agricoltori vodesi di piantare 120 ettari di alberi di noce. «Per noi l'innovazione è fondamentale, ma vogliamo anche condividere il nostro savoir-faire», ci dice Jean-Luc Bovey. Tutti gli anni accoglie nel suo mulino varie migliaia di visitatori che in futuro potranno anche fermarsi a mangiare nel nuovo ristorante, la cui inaugurazione è prevista per la fine del 2021, e fare

una passeggiata su un sentiero didattico rivolto alle famiglie e dedicato, naturalmente, alla noce vodese.

Moulin de Sévery

Route du Moulin 10

1141 Sévery

021 800 33 33

www.moulindesevery.ch



« Jura bernois Produits du terroir » → L'altitudine, un fattore importante per i cereali

Chi ha detto che le colture estensive sono fatte per la pianura? Di sicuro non Christian Tschanz! A La Cibourg questo giovane agricoltore e sua moglie Evelyne gestiscono un'azienda agricola diversificata situata a 1100 metri di altitudine in cui si trovano vacche da latte, capre, tacchini, e anche qualche ettaro di campi coltivati a cereali antichi, patate di varietà protette e, cosa un po' più insolita, lino. «L'altitudine non è un ostacolo, basta trovare le varietà giuste», assicura Christian Tschanz, che ha optato per il farro e la spelta, cereali noti per la loro rusticità. «Non hanno bisogno di concimi o di trattamenti contro parassiti e malattie».



È stata l'esperienza con la vendita diretta e la valorizzazione dei prodotti della fattoria a spingere gli Tschanz a lanciarsi in queste colture nel momento in cui sono diventati proprietari di questa tenuta di 25 ettari, cinque anni fa. Oggi oltre ai formaggi e agli yogurt al latte di capra, nel loro negozio lungo la strada cantonale si trovano vari tipi di farina e olio di lino. «Il lino è una pianta meravi-

gliosa, i campi in fiore, in giugno, sono un piacere per gli occhi, e fanno la felicità degli insetti!».

Christian e Evelyne Tschanz

Clermont 139

2616 La Cibourg

032 968 88 23

www.labisesurlesroches.ch





Gout.ch/Il Magazine della Settimana del Gusto
1001 Lausanne
021/ 601 58 03
www.gout.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 10'000
Erscheinungsweise: jährlich

Seite: 57
Fläche: 161'836 mm²

Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81765970
Ausschnitt Seite: 3/4

«Terroir Fribourg» → Della colza per la salute

Se Beat Gauch è diventato produttore di olio di colza è innanzitutto per questioni di salute. «Ho cominciato a coltivare colza a metà degli anni novanta, per ragioni agronomiche ed economiche», racconta Beat, che oggi ha 59 anni e una proprietà di una trentina di ettari a Tavers (FR). La colza, una crocifera dalla radice a fittone, si integra perfettamente nella rotazione delle colture di questo agricoltore che ha saputo cogliere le opportunità offerte da un mercato in piena crescita. «Nel 2015, a seguito di alcuni problemi di salute, una nutrizionista mi ha consigliato di consumare quotidianamente olio di colza, ma spremuto a freddo e non raffinato. In quel periodo l'unico olio che ri-



spondeva a questi requisiti veniva dalla Germania!» Senza pensarci un attimo, decide di procurarsi l'attrezzatura necessaria e si lancia nella produzione di olio di colza a bassa temperatura. «È un mestiere impegnativo», riconosce, perché la spremitura che permette di ottenere un olio di elevata qualità richiede grande perizia tecnica. Oggi ne vende 1500 litri all'anno, nei negozi della regione oppure online. «L'olio di colza è molto ricercato

perché è ricco di acidi grassi insaturi e ha un elevato tenore di vitamina E. Ma lo si deve trattare nel modo corretto!»

TerraLamprat GmbH

Lamprat 6

1712 Tavers

info@terralamprat.ch

079 230 51 52

www.terralamprat.ch



«Neuchâtel Vins et Terroir» → Florilegio di semi

Tra la Val de Ruz e il litorale di Neuchâtel, a 800 metri di altitudine, nella valle di Serroue, si trova una fattoria di circa 40 ettari dove si coltivano solo piante rare: lino, miglio, grano saraceno, quinoa, ceci e piselli – gialli e verdi, rugosi e lisci. Questa scelta audace e l'ampio spazio offerto a legumi ad alto contenuto proteico Philippe Leuba la deve alla sua compagna Geneviève Robert. «La nostra strategia è curare il suolo», spiega Geneviève. «Da una decina d'anni pratichiamo un tipo di coltivazione detta rigenerativa, che mira a massimizzare la vita nei terreni».

Inoltre tutti i raccolti sono valorizzati e preparati sul posto per la vendita sotto forma di semi, semole, fiocchi e farine. «Les graines de l'Ami Luron» sono molto



amati da un pubblico in continua crescita che cerca non solo prodotti a basso contenuto di glutine ma è anche interessato alle proteine vegetali e locali: buone, dietetiche ed ecologiche! «La pianta di piselli è magica, per il suolo e per la nostra salute», conclude Geneviève Robert. «È perfettamente adattata ai nostri terreni e ai nostri climi, e bisogna darle di nuovo il riconoscimento che merita».

Les graines de l'Ami Luron

Rue des Prélets 22A

2206 Les Geneveys-sur-Coffrane

032 857 11 25

www.centre-samekh.ch





Gout.ch/II Magazine della Settimana del Gusto
1001 Lausanne
021/ 601 58 03
www.gout.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 10'000
Erscheinungsweise: jährlich

Seite: 57
Fläche: 161'836 mm²

Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81765970
Ausschnitt Seite: 4/4

« Spécialités du canton du Jura » → Dal campo al piatto

Avena, spelta, grano, colza, girasole, lino, soia, camelina, lenticchie... Nella valle di Delémont queste colture sono le regine! E non saranno certo Bertrand e Anita Wüthrich, che coltiva una quindicina di cereali e oleoproteaginosi su una cinquantina di ettari allevando inoltre una mandria di circa 50 vacche angus, a sostenere il contrario. «Dopo aver preso le redini della fattoria nel 2008 ed esserci riconvertiti all'agricoltura biologica, a poco a poco abbiamo cominciato a diversificare le colture e a trasformare i prodotti dei nostri campi per venderli direttamente». I Wüthrich cominciano con l'imbottigliare il loro olio di colza per poi ampliare la gamma a seguito del succes-



so crescente presso una clientela essenzialmente locale: vari tipi di olio, farine, semi, per un assortimento sempre più completo che Anita valorizza attraverso i suoi «Packs salades» e i suoi «Paniers cadeaux». Recentemente hanno professionalizzato l'attività di vendita diretta trasformando il vecchio deposito di granaglie della fattoria in un negozio aperto 7 giorni su 7 dalle 8 alle 19. Con l'arrivo dell'autunno i quasi duecento alberi ad alto fusto riempiono di mele, pere, prugne e noci il piccolo locale di vendita!

Domaine Sur-Chaux

Anita e Bertrand Wüthrich

Chemin de Chaux 15

2852 Courtételle

032 422 10 47 ou 079 667 52 66

www.sur-chaux.ch



« Valais » → Farina di vinaccioli

Per la famiglia Mathieu, che gestisce tre panetterie a Leuk, Susten e Salquenen, acquistare le materie prime coltivate localmente da produttori della regione è essenziale. Il vasto assortimento di pane viene prodotto con farine vallesane di segale, spelta e farro, in parte provenienti direttamente dal mulino artigianale familiare.

Come qualsiasi buona famiglia vallesana, i Mathieu possiedono anche qualche vigna nei pressi di Salgesch. L'uva viene valorizzata in maniera assolutamente originale. Dopo la spremitura i Mathieu recuperano le vinacce, selezionano e fanno essiccare i vinaccioli, da cui traggono infine un olio estremamente ricco di acidi grassi essenziali oltre a



un pannello (la parte solida prodotta dalla spremitura) che riducono in farina fine. «Aggiungiamo la farina di vinaccioli ai nostri croissant e ai prodotti di panetteria per aperitivi e spuntini», conferma Paul Mathieu. «Il risultato, come nel nostro pane alla farina di vinaccioli, è un sapore unico e una durata maggiore di conservazione!» L'olio di vinaccioli viene invece venduto in bottiglia nelle panetterie Mathieu, sia per uso gastronomico che cosmetico.

Bäckerei Mathieu

Sustenstrasse 10

3952 Susten

027 473 13 59 ou 79 567 54 40

www.baeckerei-mathieu.ch





Le olive fanno ancora la parte del leone nel cuore degli elvetici, ma le produzioni autoctone sono in rapida crescita. Panoramica di un mercato molto dinamico.

Oli svizzeri

DELLA VARIETÀ SUL MENÙ

Testo, Manuella Magnin – Illustrazioni, Dora Formica

Gli ingranaggi del corpo umano hanno bisogno di grasso per funzionare bene. I grassi migliori per la nostra salute provengono dal mondo vegetale e soprattutto dalle piante oleaginose o dalla frutta a guscio che contengono molte vitamine e acidi grassi, essenziali per un'alimentazione ricca e varia.

In Svizzera nonostante la produzione autoctona, ancora modesta, del Ticino e della Valposchiavo, il preferito resta l'olio d'oliva importato, con il 35% delle vendite nel commercio al dettaglio nel 2020 secondo i dati forniti dall'Ufficio federale dell'agricoltura, seguito dall'olio di semi di girasole (25%) e da un'ampia cate-

goria (23%) che comprende «altri» tipi di olio. L'olio di colza, sempre più apprezzato, raggiunge un onorevole 17%.

In Svizzera 30.644 ettari sono destinati alla coltivazione delle oleaginose. Il canton Vaud è il principale produttore, con il 29% delle superfici totali, in testa insieme a Zurigo e Berna. Complessivamente, in 11 cantoni si coltiva il 95% di queste piante.

Specialità

L'olio fa bene alla salute, ma anche alle nostre papille gustative e oggi molte specialità seducono sempre più consumatori. L'olio di noci vodese, che ha appena ottenuto il marchio DOP, ne fa senz'altro parte. Il suo gusto particolare dalle sfumature di torrefazione provoca un'e-

splosione di aromi intensi e potenti che richiamano alla memoria la mandorla dolce e la crosta di pane, con un delicato sentore di miele.

Per variare i sapori si può aggiungere qualche goccia di olio di camelina sulla frutta o la verdura o un filo d'olio di semi di zucca sul gelato alla vaniglia. Oppure, perché no, si può optare, come condimento per un'insalata estiva, per un olio di chia di San Gallo o per un olio di cartamo.

Molti negozi di specialità regionali vendono questi prodotti che possono anche essere acquistati online. Allora, che cosa state aspettando? Cullate i vostri sensi con queste delizie nostrane.



Gout.ch/Il Magazine della Settimana del Gusto
1001 Lausanne
021/ 601 58 03
www.gout.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 10'000
Erscheinungsweise: jährlich

Seite: 39
Fläche: 121'377 mm²

Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81775249
Ausschnitt Seite: 2/3







Magazine de la Semaine du Goût

Gout.ch/Magazine de la Semaine du Goût
1001 Lausanne
021/ 601 58 03
www.gout.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 55'000
Erscheinungsweise: jährlich

Seite: 57
Fläche: 161'836 mm²

Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81766007
Ausschnitt Seite: 1/4



Depuis plus de quinze ans, les produits du terroir romand bénéficient d'une bannière commune, celle de Pays Romand – Pays Gourmand. Outre coordonner les actions de promotion de ses membres, l'organisme auquel adhèrent les labels régionaux des six cantons romands et du Jura bernois offre une vitrine marketing aux produits du terroir: chaîne Youtube, recettes en vidéos proposées par des chefs étoilés, podcasts du terroir, etc.

Au Pays romand, le terroir dans toute sa diversité

Textes, Claire Muller – Photos, DR

Quatre ans après l'introduction d'une labellisation nationale de qualité, appelée regio.garantie, la Fédération met désormais les petits plats dans les grands pour affirmer le positionnement du terroir sur le marché de l'alimentaire. Les produits disposant d'un des labels de

Pays Romand – Pays Gourmand doivent désormais respecter des exigences élevées concernant la provenance des matières premières et les processus de transformation.

Découvrez ci-après sept producteurs qui ont à cœur de transmettre dans leurs recettes, leurs champs ou leur atelier, des

valeurs de durabilité, de respect de la nature et des hommes.

www.paysgourmand.ch



« Genève Région – Terre Avenir » → Une ferme dans la ville

Un immense jardin d'un hectare de cultures maraîchères visité chaque année par 2000 écoliers genevois, un marché fréquenté par un millier de clients chaque semaine, 25 collaborateurs: les chiffres parlent pour la Ferme de Budé, cette ancienne ferme située en plein cœur de Genève, qui applique depuis 10 ans les principes du micromaraîchage et de l'agriculture biologique.

Dans le vieux bâtiment datant de 1720, le marché ouvert du mardi au samedi est devenu ces dernières années un incon-



turnable pour tous ceux qui veulent s'approvisionner en produits bio, locaux et de saison. On y trouve en effet non seulement les légumes récoltés dans les cultures attenantes, mais aussi des fruits, de la viande, du poisson, des produits laitiers et de l'épicerie en provenance de toute la Suisse romande. « Mais ce qui fait avant tout la force de Budé, précise Natacha Porcher, l'une des collaboratrices de la Sàrl, c'est le collectif. » Gouvernance participative, fonctionnement horizontal,

partage permanent des responsabilités, formation de stagiaires, accueil de jeunes en rupture et de réfugiés: « L'ouverture aux autres et au monde sont des valeurs que nous cultivons avec autant d'enthousiasme que le jardin! Budé est une aventure tout autant humaine qu'agronomique et commerciale. »

Ferme de Budé

Chemin Moïse-Duboule 2

1209 Genève

022 777 17 00

www.ferme-de-bude.ch





Magazine de la Semaine du Goût

Gout.ch/Magazine de la Semaine du Goût
1001 Lausanne
021/ 601 58 03
www.gout.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 55'000
Erscheinungsweise: jährlich

Seite: 57
Fläche: 161'836 mm²

Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81766007
Ausschnitt Seite: 2/4



« Vaud Terroirs » → Une AOP pour l'Huile de noix

L'histoire du Moulin de Sévery a commencé il y a près de huit cent ans. Aujourd'hui, la petite entreprise villageoise est devenue une référence nationale, tant pour les

paysans, qui trouvent à Sévery un partenaire dynamique, que pour les consommateurs, qui découvrent chaque année de nouveaux produits issus du terroir romand. L'entreprise, médaillée de nombreuses reprises pour la qualité de ses produits, met en effet un point d'honneur à proposer une nouveauté chaque année – verjus, vinaigre de kiwis, moutarde à la lie de pinot noir, etc. Grâce à la pugnacité de son patron Jean-Luc Bovey, le Moulin de Sévery a notamment porté la création d'une AOP Huile de noix vaudoise, il y a tout juste un an, permettant la plantation, chez des agriculteurs vaudois, de 120 hectares de noyers. « Notre passion est d'innover, mais aussi de partager notre savoir-faire, confie Jean-Luc Bovey, qui accueille chaque année au Moulin plusieurs milliers de visiteurs. Ces derniers pourront d'ailleurs se régaler dans le restaurant d'application, qui ouvrira ses portes dès la fin de cette année dans l'enceinte du Moulin, et se dégourdir les

jambes sur un sentier didactique destiné aux familles et dédié... à la noix vaudoise, bien sûr!

Moulin de Sévery

Route du Moulin 10

1141 Sévery

021 800 33 33

www.moulindesevery.ch



« Jura bernois Produits du terroir » → L'altitude, un atout pour les céréales

Qui a dit que les grandes cultures étaient destinées à la plaine? En tout cas pas Christian Tschanz! À La Cibourg, le jeune agriculteur et son épouse Evelyne sont à la tête d'une exploitation diversifiée perchée à 1100 mètres d'altitude, comprenant vaches laitières, chèvres, dindes, mais aussi quelques hectares de cultures – céréales anciennes, pommes de terre de variétés protégées, et, plus insolite, du lin. « L'altitude n'est pas un obstacle, il suffit de trouver les bonnes variétés! », assure Christian Tschanz, qui a opté pour l'amidonnière et l'épeautre, céréales réputées pour leur rusticité. « Elles n'ont



besoin ni d'engrais, ni de traitements contre d'éventuels ravageurs ou maladies. »

C'est la vente directe et la valorisation des produits de la ferme qui ont motivé les Tschanz à se lancer dans les grandes cultures, lors de la reprise de ce domaine de 25 hectares il y a cinq ans. Aujourd'hui, outre les fromages et yaourts au lait de chèvre, on trouve dans leur magasin situé le long de la route cantonale des farines

ainsi que de l'huile de lin. « Cette culture est un coup de cœur agronomique. Les champs fleuris, en juin, sont un véritable ravissement pour les yeux... et les insectes y trouvent leur bonheur! »

Christian et Evelyne Tschanz

Clermont 139

2616 La Cibourg

032 968 88 23

www.labisesurlesroches.ch





Magazine de la Semaine du Goût

Gout.ch/Magazine de la Semaine du Goût
1001 Lausanne
021/ 601 58 03
www.gout.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 55'000
Erscheinungsweise: jährlich

Seite: 57
Fläche: 161'836 mm²

Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81766007
Ausschnitt Seite: 3/4



« Terroir Fribourg » → Du colza pour la santé

Si Beat Gauch est devenu producteur d'huile de colza, c'est d'abord pour sa propre santé. « J'ai commencé à cultiver

du colza au milieu des années nonante, d'abord pour des raisons agronomiques et économiques, raconte l'agriculteur de 59 ans, qui exploite un domaine d'une trentaine d'hectares à Tafers (FR). » Cette crucifère à la racine pivotante s'intègre alors parfaitement dans les rotations de l'agriculteur, qui a senti un marché en pleine croissance. « En 2015, suite à des problèmes de santé, une nutritionniste m'a conseillé de consommer quotidiennement de l'huile de colza, mais pressée à froid et non raffinée. Or, la seule huile qui correspondait à ces exigences venait alors d'Allemagne ! » Ni une ni deux, le Singinois s'est équipé d'une presse à huile et s'est lancé dans la fabrication d'huile de colza à basse température. « C'est un métier à part entière, reconnaît Beat Gauch, le pressage et l'obtention d'une huile de haute qualité requiert beaucoup de technicité. » Aujourd'hui, ce dernier en commercialise 1500 litres par année, via les commerces de la région et la vente en

ligne. « L'huile de colza est recherchée pour sa richesse en acides gras insaturés et sa teneur élevée en vitamine E. Mais elle n'exprime toutes ses vertus que si on la traite correctement ! »

TerraLamprat GmbH

Lamprat 6

1712 Tafers

info@terralamprat.ch

079 230 51 52

www.terralamprat.ch



« Neuchâtel Vins et Terroir » → Florilège de graines goûteuses

Entre le Val-de-Ruz et le littoral neuchâtelois, à 800 mètres d'altitude, le vallon de

Serroue accueille une exploitation d'une quarantaine d'hectares où ne sont cultivées que des raretés : lin, millet, sarrasin, quinoa, et toute une série de pois chiches, jaunes et fripés. Cet audacieux choix de cultures et cette large place accordée aux protéagineuses, on le doit à Philippe Leuba et à sa compagne Geneviève Robert. « Notre stratégie agronomique, c'est de prendre soin du sol, explique cette dernière. Nous pratiquons depuis une dizaine d'années une agriculture dite régénérative, qui vise à maximiser la vie dans les sols. »

En parallèle, leurs récoltes sont entièrement valorisées et conditionnées sur place, sous forme de grains, de gruaux, de flocons et de farines. « Les graines de l'Ami Luron » rencontrent un public grandissant, convaincu par des produits à faible teneur en gluten, mais aussi par l'intérêt gustatif, diététique et environnemental des protéines végétales... locales ! « Le pois est magique, tant pour les sols que pour notre santé, conclut Geneviève Robert. Parfaitement adapté à nos ter-

ains et à notre climat, il faut à tout prix lui redonner ses lettres de noblesse. »

Les graines de l'Ami Luron

Rue des Prélats 22A

2206 Les Geneveys-sur-Coffrane

032 857 11 25

www.centre-samekh.ch





Magazine de la Semaine du Goût

Gout.ch/Magazine de la Semaine du Goût
1001 Lausanne
021/ 601 58 03
www.gout.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 55'000
Erscheinungsweise: jährlich

Seite: 57
Fläche: 161'836 mm²

Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81766007
Ausschnitt Seite: 4/4



« Spécialités du canton du Jura » → Ligne directe du champ à l'assiette

Avoine, épeautre, blé, colza, tournesol, lin, soja, cameline, lentille, avoine... Dans la vallée de Delémont, les grandes cultures sont reines ! Et ce n'est pas Bertrand et

Anita Wüthrich, qui cultivent une cinquantaine d'hectares et une quinzaine de céréales et d'oléo-protéagineuses, en parallèle d'un troupeau d'une cinquantaine de vaches angus, qui diront le contraire. « Après avoir repris le flambeau de l'exploitation en 2008 et entamé notre reconversion à l'agriculture biologique, nous avons petit à petit commencé à nous diversifier, et à transformer nous-mêmes les produits de nos champs pour les vendre en direct. » Les Wüthrich ont commencé par mettre en bouteille leur huile de colza, avant d'élargir petit à petit la gamme, au vu du succès grandissant auprès de la clientèle essentiellement locale : huiles, farines, graines forment un assortiment désormais complet, qu'Anita met talentueusement en valeur dans des « packs salades » ou « paniers cadeaux ». Les Wüthrich ont récemment professionnalisé leur activité de vente directe, en transformant l'ancien dépôt à grains de la ferme en un magasin ouvert 7 jours sur 7 de 8 heures à 19 heures. L'automne venu, les quelque deux cent arbres du verger

haute-tige alimentent en pommes, poires, pruniers et noix le petit local de vente !

Domaine Sur-Chaux

Anita et Bertrand Wüthrich
Chemin de Chaux 15

2852 Courtételle

032 422 10 47 ou 079 667 52 66

www.sur-chaux.ch



« Valais » → Pépins de raisin en farine

Pour la famille Mathieu, qui tient trois boulangeries à Loèche, Susten et Salquenen, s'approvisionner en matières premières cultivées localement par des producteurs de la région est un impératif. Ainsi, leur vaste assortiment de pains est fabriqué avec des farines valaisannes

de seigle, d'épeautre et d'amidonniér, en partie fabriquées dans le moulin artisanal familial.

Or, comme toute bonne famille valaisanne, les Mathieu possèdent également quelques parcelles de vignes autour de Salgesch. Les raisins sont valorisés d'une façon tout à fait originale. Les Mathieu récupèrent les marcs à l'issue du pressage des cépages rouges, et après un fin triage et séchage, pressent à froid les grains de raisin. Ils en tirent une huile extrêmement riche en acides gras essentiels ainsi qu'un tourteau (la fraction solide issue du pressage) qu'ils réduisent en fine farine. « Nous intégrons la farine de pépins de raisin à nos croissants, pains surpris et autres mille-feuilles, confirme Paul Mathieu. Elle leur confère, ainsi qu'à notre pain aux pépins de raisin, un goût unique et une plus longue durée de conservation ! » L'huile de pépins de raisin est quant à elle vendue en bouteille dans les boulangeries Mathieu, aussi bien pour un usage gastronomique que cosmétique !

Bäckerei Mathieu

Sustenstrasse 10

3952 Susten

027 473 13 59 ou 79 567 54 40

www.baeckerei-mathieu.ch





Magazine de la Semaine du Goût

Gout.ch/Magazine de la Semaine du Goût
1001 Lausanne
021/ 601 58 03
www.gout.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 55'000
Erscheinungsweise: jährlich

Seite: 84
Fläche: 80'918 mm²

Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81773126
Ausschnitt Seite: 1/2

Après avoir obtenu l'AOP en 2020, le fruit à coques se découvrira sur un sentier didactique et se dégustera au restaurant de la future Maison de la Noix de Sévery.

La noix vaudoise aura sa maison

Textes, David Moginier – Photos, DR

Jean-Luc Bovey ne fait jamais les choses à moitié. Le meunier de Sévery est la sixième génération à exploiter ce moulin artisanal qui remonte à 1228. Sans toucher aux fondamentaux de la maison, il a développé une gamme de produits qui séduit les meilleures tables. Une vingtaine d'huiles pressées à froid et à l'ancienne, des vinaigres à la pulpe de fruit qui combinent l'acide et le doux, des moutardes locales aux ingrédients variés, etc.

Mais il s'est aussi battu pendant près de quinze ans pour que l'Huile de noix vaudoise obtienne une Appellation d'origine protégée, ce qui est fait depuis 2020. Une interprofession a également été créée autour des trois huileries, avec celles de Corcelles-près-Payerne et d'Yverdon, et une quarantaine de producteurs. «On fabriquait déjà de l'huile en 1598 et cette tradition mérite d'être entretenue», explique le dynamique patron, rejoint par ses deux filles dans le moulin.

Un plan régional

Avec l'aide de la Confédération et du canton, trois centres collecteurs à

Cossonay, Chevroux et Lovatens ont été créés pour accueillir les fruits des 120 hectares de noyers replantés entre la Broye et la Côte, dans le cadre d'un Projet de développement régional agricole. «Cela permettra de stabiliser les noix, de les laver, de les sécher et de les stocker avant de les presser.» Rappelons que les noix doivent d'abord être cassées. Les cerneaux qu'elles contiennent sont ensuite broyés en une pâte qui va être torréfiée une vingtaine de minutes pour densifier les parfums et fixer la couleur. Elle est enfin pressée par une presse à piston hydraulique et sédimentée une petite semaine.

Mais Jean-Luc Bovey ne s'arrête pas. Son moulin-huilerie a rejoint le label Vaud Cénotourisme. Et les travaux avancent pour créer un sentier didactique sur la noix, et une Maison de la Noix à Sévery. Avec le soutien, entre autres, de Brigitte Violier et de Franck Giovannini, l'endroit proposera des mets autour de l'Huile de noix dans un restaurant ouvert tous les midis. Et des soirées à thème gastronomique mettront en valeur cette huile parfumée et délicate. L'ouverture est prévue au premier semestre 2022.

www.moulindealsevery.ch



Magazine de la Semaine du Goût

Gout.ch/Magazine de la Semaine du Goût
1001 Lausanne
021/ 601 58 03
www.gout.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 55'000
Erscheinungsweise: jährlich

Seite: 84
Fläche: 80'918 mm²

Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81773126
Ausschnitt Seite: 2/2

Six huiles d'exception



L'Huile de noix AOP

«C'est une merveille puisqu'elle est à la fois très saine, riche en oméga 3 et en vitamine E, et qu'elle possède un

goût incroyable, puissant et chaleureux.» Avec l'AOP, toute la tradition de la noix vaudoise est défendue, grâce à des producteurs locaux et le seul moulin artisanal en production à l'année. Cette huile parfumée ne se cuit pas mais sublime plats froids et chauds avec son goût complexe.



L'huile de noisette

Grâce aux arboriculteurs réunis dans Dicifood et à Pierre-Olivier Pfirter, qui en a planté plus d'une

dizaine d'hectares à Saint-Prex, les noisettes vaudoises pointent le bout de leur coquille. Sévery en fait une huile parfumée et délicate qui convient parfaitement pour relever des salades, des crudités, des poissons crus, des volailles. Jean-Luc Bovey l'utilise même pour saisir ses filets de perche à l'unilatérale.



L'huile de colza

«C'est une huile que les gens redécouvrent et la production redémarre en flèche.» C'est en effet la première

huile alimentaire suisse et elle possède des qualités nutritionnelles reconnues, comme sa forte proportion d'oméga 3 et 6. Elle développe des arômes de noisette sur une salade ou dans une marinade. À Sévery, l'huile de la variété Holl supporte les hautes températures. Et une bio est également disponible.



L'huile de tournesol

«Les consommateurs redécouvrent cette huile traditionnelle, dont l'utilisation augmente.» Jean-Luc

Bovey utilise des graines de tournesol décortiquées pour atténuer l'amertume que peut développer la fleur. Cette huile possède une onctuosité remarquable et une concentration très élevée en oméga 6. Extra vierge et pressée à froid, elle peut supporter la chaleur mais gare aux températures excessives.



L'huile de lin

Elle a l'avantage d'être extrêmement saine diététiquement parlant mais elle n'est pas forcément bonne au

goût. «C'est l'huile idéale pour les régimes, par exemple en en prenant une cuillerée à café tous les matins avec son budwig», sourit Jean-Luc Bovey. À Sévery, elle est bio, extraite selon un procédé ancestral, et elle convient parfaitement pour une utilisation crue.



L'huile de pistache

C'est malheureusement la plus chère du lot, parce que son ingrédient est cher. «C'est un produit que

j'adore, explique le meunier. Elle aromatise des desserts, parfume magnifiquement des fruits de mer, souligne une terrine, le résultat est exceptionnel.» Avec son goût puissant et racé, il faut l'utiliser avec modération. En plus, elle est riche en éléments nutritionnels de qualité.



Gout.ch/Il Magazine della Settimana del Gusto
1001 Lausanne
021/ 601 58 03
www.gout.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 10'000
Erscheinungsweise: jährlich



Seite: 84
Fläche: 80'918 mm²

Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81773254
Ausschnitt Seite: 1/2

Dopo aver ottenuto il marchio DOP nel 2020, questo frutto dal guscio legnoso verrà presentato al pubblico lungo un sentiero didattico e si potrà degustare al ristorante della futura Maison de la Noix di Sévery.

La noce vodese ha trovato la sua casa

Testo, David Moginier - Foto, DR

Jean-Luc Bovey non fa mai le cose a metà. Il mugnaio di Sévery rappresenta la sesta generazione di gestori di questo mulino artigianale che risale al 1228. Senza mettere in discussione le basi del suo lavoro, ha via via sviluppato una gamma di prodotti nuovi che seducono perfino i migliori ristoranti: una ventina di tipi diversi di oli spremuti a freddo e all'antica, aceti alla polpa di frutta in cui acidità e dolcezza si sposano perfettamente, senapi locali dagli ingredienti vari ecc.

Ma si è anche battuto per quindici anni per far ottenere una denominazione di origine protetta all'olio di noci vodese, e finalmente c'è riuscito nel 2020. Intorno a tre stabilimenti di produzione, tra cui quelli di Corcelles-près-Payerne e d'Yverdon, e a una quarantina di produttori,

si è infine creata un'interprofessionale. «Quest'olio veniva prodotto già nel 1598. È una tradizione che merita di essere preservata», spiega il dinamico Bovey ormai affiancato, al mulino, dalle sue due figlie.

Un piano regionale

Con l'aiuto della Confederazione e del cantone, ai tre centri di raccolta a Cossonay, Chevroux e Lovatens confluiscono i frutti di 120 ettari di noci ripiantati di recente tra La Broye e La Côte nell'ambito di un progetto di sviluppo regionale agricolo. «Ciò permetterà di lavare e far essiccare le noci oltre che di immagazzinarle prima della spremitura». Ricordiamo che le noci devono innanzitutto essere rotte e i gherigli che contengono devono poi essere macinati per ottenere una pasta che viene tostata per una ventina di minuti prima della lavorazione al fine di concentrarne

gli aromi e fissarne i pigmenti colorati. Solo in seguito viene spremuta con una pressa idraulica e l'olio viene lasciato sedimentare per una settimana circa.

Jean-Luc Bovey, comunque, non si ferma mai. Il suo mulino-frantoio ha ottenuto il marchio Vaud Cénotourisme, e i lavori per creare un sentiero didattico sulle noci e una Maison de la Noix a Sévery sono a uno stadio piuttosto avanzato. Con il sostegno, tra gli altri, di Brigitte Violier e di Franck Giovannini, qui verranno proposte specialità a base di olio di noce in un ristorante aperto a mezzogiorno mentre serate gastronomiche a tema contribuiranno a valorizzare quest'olio profumato e delicato. L'apertura è prevista per il primo semestre del 2022.

www.moulindeevery.ch

Sei oli eccezionali



L'olio di noci DOP

«È una meraviglia. Un olio molto sano e ricco di omega 3 e vitamina E, ma anche dal sapore incredibile, forte e

avvolgente». Con il marchio DOP tutta la tradizione della noce vodese verrà protetta grazie alla partecipazione di produttori locali e dell'unico mulino artigianale attivo tutto l'anno. L'olio di noci non va usato nelle pietanze destinate alla cottura. Con il suo sapore complesso è ottimo aggiunto a piatti freddi e caldi.



L'olio di noccioline

Grazie agli arboricoltori riuniti nell'associazione Dicifood e a Pierre-Olivier Pfirter, che ne ha piantati

molti su una decina di ettari a Saint-Prex, i noccioli vodesi cominciano a produrre le loro prime noccioline e il mulino di Sévery ne trae un olio aromatico e delicato ideale per insalate, verdure, pesce crudo, pollame. Jean-Luc Bovey lo usa anche per scottare i suoi filetti di pesce persico.



L'olio di colza

«È un olio che la gente sta riscoprendo e la cui produzione è in rapida crescita». Si tratta in realtà del primo olio

alimentare usato in Svizzera e possiede qualità nutrizionali ben note, come la grande concentrazione di omega 3 e omega 6. Su un'insalata o una marinata sviluppa aromi di nocciolina. L'olio di varietà HOLL di Sévery sopporta le alte temperature. Ed è disponibile anche bio.



L'olio di girasole

«I consumatori stanno ricominciando a usare questo olio tradizionale». Per quest'olio dall'untuosità elevata

e dalla grande concentrazione di omega 6 Jean-Luc Bovey utilizza semi di girasole decorticati per ridurne la nota amara e sviluppare quella floreale. Extra vergine e spremuto a freddo può sopportare il calore, ma bisogna comunque fare attenzione alle temperature eccessive.



L'olio di lino

Ha il vantaggio di essere molto sano e importante nelle diete, ma non ha un gusto eccellente. «È l'olio

ideale se si vuole dimagrire, per esempio se ne può aggiungere un cucchiaino tutte le mattine alla crema budwig», dice Jean-Luc Bovey sorridendo. A Sévery è solo bio ed estratto con un procedimento antichissimo che lo rende un prodotto perfetto da utilizzare a crudo.



L'olio di pistacchi

È purtroppo l'olio più costoso di tutti perché è molto costoso il suo ingrediente di base. «È un prodotto

che amo moltissimo», dice il mugnaio. «È ottimo per aromatizzare i dessert, profuma magnificamente i frutti di mare, è eccezionale nelle terrine». Con il suo sapore forte e corposo va utilizzato con moderazione, ma è ricco di elementi nutritivi di grande qualità.



Gout.ch/Schweizer Genusswoche-Magazin
1001 Lausanne
041/ 21 601 58 03
<https://www.gout.ch/de/>

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 57'000
Erscheinungsweise: jährlich

Seite: 57
Fläche: 161'836 mm²

Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81765987
Ausschnitt Seite: 1/4

Seit über fünfzehn Jahren haben Westschweizer Produkte einen gemeinsamen Werbeträger, nämlich die Vereinigung Pays Romand - Pays Gourmand. Die Organisation, der die regionalen Labels der sechs französischsprachigen Kantone und des Berner Juras angehören, koordiniert die Werbeaktivitäten ihrer Mitglieder und bietet weitere Marketing-Schaufenster an.

Das Terroir der Romandie in seiner ganzen Vielfalt

Text, Claire Muller – Fotos, alle Rechte vorbehalten

Vier Jahre nach der Einführung eines nationalen Qualitätslabels, genannt **regio.garantie**, zieht der Verband nun alle Register, um die Positionierung des Terroirs auf dem Lebensmittelmarkt durchzusetzen. Produkte, die eines der Gütesiegel des Pays Romand – Pays Gourmand tragen, müssen hohe Standards hinsichtlich der Herkunft der Rohstoffe

und der Verarbeitungsmethoden erfüllen. Entdecken Sie im Folgenden sieben Produzenten, denen es am Herzen liegt, in ihren Rezepten, auf ihren Feldern oder an ihrem Produktionsort die Werte Nachhaltigkeit sowie Respekt vor der Natur und den Menschen zu leben und zu vermitteln.

www.paysgourmand.ch



«Genève Région – Terre Avenir» → Ein Bauernhof in der Stadt

Eine riesige, ein Hektar grosse Gärtnerei, die jedes Jahr von 2000 Genfer Schulkinder besucht wird, ein Markt, der wöchentlich von tausend Kunden frequentiert wird, 25 Mitarbeiter: Die Zahlen der Ferme de Budé sprechen für sich. Der ehemalige Bauernhof liegt im Herzen von Genf und wendet seit 10 Jahren die Prinzipien des Mikromanbaus und der biologischen Landwirtschaft an.

In dem alten Gebäude aus dem Jahr 1720 ist der Markt, der von Dienstag bis Samstag geöffnet ist, zu einem Muss für alle



geworden, die biologische, lokale und saisonale Ware kaufen wollen. Neben Gemüse von den umliegenden Feldern bietet der Markt auch Obst, Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Lebensmittel aus der ganzen Westschweiz an. «Aber was die Stärke von Budé vor allem ausmacht», erklärt Natacha Porcher, eine der Mitarbeiterinnen der GmbH, «ist das Kollektiv.» Partizipative Führung, horizontale Hierarchie, permanente Aufgabenteilung, Ausbildung von Lernenden, Aufnahme

von jungen Menschen in Schwierigkeiten und Geflüchteten: «Offenheit für andere und für die Welt sind Werte, die wir mit gleich viel Begeisterung pflegen wie den Garten! Budé ist sowohl ein menschliches wie auch ein agronomisches und wirtschaftliches Abenteuer.»

Ferme de Budé

Chemin Moïse-Duboule 2

1209 Genf

022 777 17 00

www.ferme-de-bude.ch





Gout.ch/Schweizer Genusswoche-Magazin
1001 Lausanne
041/ 21 601 58 03
<https://www.gout.ch/de/>

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 57'000
Erscheinungsweise: jährlich

Seite: 57
Fläche: 161'836 mm²

Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81765987
Ausschnitt Seite: 2/4



«Vaud Terroirs» → Eine AOP für Baumnussöl

Die Geschichte der Mühle Sévery begann vor fast achthundert Jahren. Heute ist dieser kleine Dorfbetrieb zu einer nationalen Referenz geworden, sowohl für die Landwirte, die in Sévery einen dynamischen Partner gefunden haben, als auch für die Verbraucher, die jedes Jahr neue Produkte aus dem französischen Teil der Schweiz entdecken. Das Unternehmen, das zahlreiche Auszeichnungen für die Qualität seiner Produkte erhalten hat, macht es sich zur Ehrensache, jedes Jahr etwas Neues anzubieten - Verjus, Kiwi-Essig, Senf mit Lie vom Pinot Noir usw. Dank der Hartnäckigkeit des Besitzers Jean-Luc Bovey hat die Mühle Sévery



die Aufnahme des Waadtländer Nussöls ins AOP-Bundesregister erreicht und die Anpflanzung von 120 Hektar Walnussbäumen durch Waadtländer Bauern ermöglicht. «Unsere Leidenschaft ist es, innovativ zu sein, aber auch unser Know-how zu teilen», erzählt Jean-Luc Bovey, der jedes Jahr mehrere tausend Besucher in der Mühle willkommen heisst. Ab Ende des Jahres werden sich die Besucher im

Ausbildungsrestaurant verwöhnen lassen können und sich die Beine auf einem für Familien konzipierten Lehrpfad vertreten, der selbstverständlich der Waadtländer Baumnuss gewidmet ist.

Moulin de Sévery
Route du Moulin 10
1141 Sévery
021 800 33 33
www.moulindesevery.ch



«Jura bernois Produits du terroir» → Die Höhe ist ein Trumpf für Getreide

Wer hat gesagt, dass sich Ackerbau auf das Flachland beschränkt? Sicher nicht Christian Tschanz! In La Cibourg führen der junge Landwirt und seine Frau Evelynne einen breitgefächerten Bauernbetrieb auf 1100 Metern Höhe, zu dem Milchkühe, Ziegen, Truthähne, aber auch einige Hektar Ackerbau gehören - Urgetreide, geschützte Kartoffelsorten und noch ungewöhnlicher, Flachs. «Die Höhenlage ist kein Hindernis, man muss nur die richtigen Sorten finden», bestätigt Christian Tschanz, der sich für Emmer und Dinkel entschieden hat, zwei für ihre Robustheit bekannte Getreidesorten. «Sie



brauchen weder Dünger noch eine Behandlung gegen mögliche Schädlinge oder Krankheiten.»

Der Direktverkauf und die Förderung der hofeigenen Erzeugnisse waren es, die das Ehepaar Tschanz motiviert haben, in den Ackerbau einzusteigen, als sie vor fünf Jahren das 25 Hektar grosse Anwesen übernahmen. Heute verkaufen sie in ihrem Laden nebst Ziegenmilchkäse und

-joghurts auch Mehl und Leinöl. «Diese Pflanze ist ein landwirtschaftlicher Hit. Die blühenden Felder im Juni sind eine wahre Augenweide... und die Insekten freuen sich auch!»

Christian und Evelynne Tschanz
Clermont 139
2616 La Cibourg
032 968 88 23
www.labisesurlesroches.ch





Gout.ch/Schweizer Genusswoche-Magazin
1001 Lausanne
041/ 21 601 58 03
<https://www.gout.ch/de/>

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 57'000
Erscheinungsweise: jährlich

Seite: 57
Fläche: 161'836 mm²

Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81765987
Ausschnitt Seite: 3/4



«Terroir Fribourg» → Raps ist gesund

Beat Gauch ist in erster Linie für seine eigene Gesundheit zum Rapsölproduzenten geworden. «Ich habe Mitte der 90er-Jahre mit dem Rapsanbau begonnen, zuerst aus rein landwirtschaftlichen Überlegungen», sagt der 59-jährige Landwirt, der in Tafers (FR) ein rund 30 Hektar grosses Gut bewirtschaftet. Der Kreuzblütler mit Pfahlwurzel passt perfekt in seine Fruchtfolgen. Zudem wittert er einen gut wachsenden Markt. «Nach gesundheitlichen Problemen riet mir 2015 eine Ernährungsberaterin, täglich Rapsöl zu konsumieren, allerdings kaltgepresst und unraffiniert. Das einzige Öl, das diese Anforderungen erfüllte, kam damals jedoch aus Deutschland!» Kurzerhand kaufte sich der Sensler eine



Ölpresse und begann, Rapsöl bei Niedertemperatur zu produzieren. «Es ist ein völlig eigener Beruf», gibt Beat Gauch zu. «das Pressen und Gewinnen von hochwertigem Öl erfordert viel technisches Know-how.» Heute verkauft er pro Jahr 1500 Liter Öl über lokale Geschäfte und online. «Rapsöl ist wegen seines Gehalts an ungesättigten Fettsäuren und Vitamin

E begehrt. Aber es entfaltet seine Tugenden nur, wenn es richtig benutzt wird.»

TerraLamprat GmbH

Lamprat 6

1712 Tafers

info@terralamprat.ch

079 230 51 52

www.terralamprat.ch



«Neuchâtel Vins et Terroir» → Eine Sammlung schmackhafter Samen

Im Serroue-Tal auf 800 Metern Höhe, zwischen dem Val de Ruz und dem Ufer des Neuenburger Sees, befindet sich ein etwa vierzig Hektar grosser Bauernhof, auf dem nur Raritäten angebaut werden: Flachs, Hirse, Buchweizen, Quinoa und verschiedenste Kichererbsen. Diese gewagte Auswahl und der grosse Platz, der den Proteinpflanzen eingeräumt wird, ist das Verdienst von Philippe Leuba und seiner Partnerin Geneviève Robert. «Unsere agronomische Strategie ist es, den Boden zu pflegen», erklärt sie. «Seit zehn Jahren praktizieren wir die so genannte regenerative Landwirtschaft, die darauf abzielt, das Leben im Boden zu maximieren.»



Ihre Ernte wird vollständig an Ort und Stelle verwertet und als ganze Körner, Schrot, Flocken oder Mehl aufbereitet. «Les graines de l'Ami Luron», wie die Körner genannt werden, finden zunehmend Abnehmer. Die Konsumenten sind vom geringen Glutengehalt und vom geschmacklichen, diätetischen und ökologischen Interesse lokaler Pflanzenproteine überzeugt. «Erbsen sind wunderbar! Sie sind sowohl für den Boden als auch für

unsere Gesundheit gut und haben sich perfekt dem Gelände und dem Klima angepasst. Wir müssen ihnen unbedingt wieder mehr Wertschätzung zukommen lassen», fasst Geneviève Robert zusammen.

Les graines de l'Ami Luron

Rue des Prélets 22A

2206 Les Geneveys-sur-Coffrane

032 857 11 25

www.centre-samekh.ch





Gout.ch/Schweizer Genusswoche-Magazin
1001 Lausanne
041/ 21 601 58 03
<https://www.gout.ch/de/>

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 57'000
Erscheinungsweise: jährlich

Seite: 57
Fläche: 161'836 mm²

Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81765987
Ausschnitt Seite: 4/4



«Spécialités du canton du Jura» ➔ Direkt vom Feld in den Teller

Hafer, Dinkel, Weizen, Raps, Sonnenblumen, Flachs, Soja, Leindotter, Linsen... Im Delsberger Becken ist Ackerbau angesagt. Bertrand und Anita Wüthrich, die auf rund fünfzig Hektar etwa fünfzehn Getreidesorten sowie Öl- und Proteinsaaten anbauen und gleichzeitig eine Herde von fünfzig Angusrindern züchten, bestreiten dies sicher nicht. «Nachdem wir den Hof 2008 übernommen und mit der Umstellung auf ökologischen Landbau begonnen haben, haben wir nach und nach abwechslungsreicher ausgesät und direkt verkauft.» Zuerst füllten die Wüthrichs ihr Rapsöl selbst in Flaschen ab, bevor sie das Sortiment angesichts des



wachsenden Erfolgs bei ihrer vorwiegend lokalen Kundschaft schrittweise ausbauen: Öle, Mehle und Kerne bilden heute ein komplettes Sortiment, das Anita gekonnt in «Salatpäcklein» oder «Geschenkörben» präsentiert. Vor kurzem hat das Paar seinen Verkaufspunkt stark verbessert, indem es den ehemaligen Getreidespeicher in einen Laden umgebaut hat, der an sieben Tagen in der Woche von 8 bis 19 Uhr geöffnet ist. Im Herbst füllen

Äpfel, Birnen, Pflaumen und Nüsse der rund zweihundert Hochstammbäume die Verkaufsregale!!

Domaine Sur-Chaux

Anita und Bertrand Wüthrich

Chemin de Chaux 15

2852 Courtételle

032 422 10 47 oder 079 667 52 66

www.sur-chaux.ch



«Valais» ➔ Mehl aus Traubenkernen

Für die Familie Mathieu, die in Leuk, Susten und Salgesch drei Bäckereien betreibt, ist die Beschaffung von Rohstoffen von lokalen Produzenten ein Muss. So wird zum Beispiel das breite Brotsortiment aus Walliser Roggen-, Dinkel- und Emmermehlen hergestellt, die zum Teil in der familieneigenen Mühle produziert werden.

Wie alle guten Familien im Wallis besitzt auch die Familie Mathieu einige Weinberge rund um Salgesch. Die Trauben werden auf eine sehr originelle Weise verwendet. Die Mathieus nehmen den Trester nach dem Pressen der roten Trauben und sortieren und trocknen ihn gut. Danach unterziehen sie die übriggebliebenen Traubenkerne einer Kaltpressung.



So gewinnen sie ein Öl, das extrem reich an essentiellen Fettsäuren ist, und einen Presskuchen (nach der Kaltpressung verbleibende Feststoffe), den sie zu feinem Mehl zerkleinern. «Wir benutzen das Traubenkernmehl beispielsweise in unseren Gipfeli, Überraschungsbrotten, Crèmeschnitten und Traubenkernbrotten», bestätigt Paul Mathieu. «Es verleiht ihnen einen einzigartigen Geschmack und eine längere Haltbarkeit!» Das Traubenkernöl wird in ihren Bäckereien

flaschenweise verkauft. Man kann es sowohl in der Gastronomie als auch in der Kosmetik verwenden!

Bäckerei Mathieu

Sustenstrasse 10

3952 Susten

027 473 13 59 oder 79 567 54 40

www.baeckerei-mathieu.ch





Magazine de la Semaine du Goût

Gout.ch/Magazine de la Semaine du Goût
1001 Lausanne
021/ 601 58 03
www.gout.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 55'000
Erscheinungsweise: jährlich



Seite: 39
Fläche: 121'377 mm²

Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81775224
Ausschnitt Seite: 1/3

Si l'olive se taille la part du lion dans le cœur des Helvètes, les productions indigènes ont toujours plus la cote. Tour d'horizon d'un marché très dynamique.

Huiles suisses

DE LA DIVERSITÉ AU MENU

Texte, Manuella Magnin – Illustrations, Dora Formica

Les rouages du corps humain sont ainsi faits qu'ils ont besoin de graisse pour bien fonctionner. Les meilleures pour notre santé sont issues du monde végétal et proviennent principalement des plantes oléagineuses ou de fruits à coque. Elles contiennent de nombreuses vitamines et des acides gras essentiels pour une alimentation riche et variée.

En Suisse, malgré une production encore confidentielle au Tessin et dans le Valposchiavo, c'est l'huile d'olive importée qui a la faveur des consommateurs avec 35% des ventes dans le commerce de détail en 2020 selon les chiffres fournis par l'Office fédéral de l'agriculture. Elle est suivie par l'huile de tournesol (25%) et une vaste catégorie « autres » (23%). L'huile de colza, de plus en plus appréciée, affiche un honorable 17% des achats.

30'644 hectares sont consacrés à la culture des oléagineux en Suisse. Vaud est le principal producteur avec 29% des surfaces. Ce canton figure dans le trio de tête avec Zurich et Berne et 95% de toutes les cultures d'oléagineux se trouvent dans onze cantons.

Spécialités

Si les huiles sont bonnes pour notre santé, elles sont excellentes aussi pour nos papilles. Bon nombre de spécialités séduisent de plus en plus de consommateurs. L'Huile de noix vaudoise, qui vient de rentrer dans le registre très prisé des AOP, en fait partie. Son goût torréfié génère une explosion d'arômes intenses et puissants qui évoquent l'amande douce et

la croûte de pain avec une fine note de miel.

Pour varier les plaisirs, on peut également ajouter quelques gouttes de caméline sur des fruits ou légumes, agrémenter une boule de glace vanille d'un filet d'huile de pépins de courge, ou, pourquoi pas, opter pour une huile de chia de Saint-Gall ou de carthame genevois dans une salade estivale.

Bon nombre de magasins du terroir vendent ces produits qui peuvent également être commandés en ligne. Alors, n'hésitez pas à vous faire du bien et à ravir vos sens avec des délices de chez nous!



Magazine de la Semaine du Goût

Gout.ch/Magazine de la Semaine du Goût
1001 Lausanne
021/ 601 58 03
www.gout.ch/

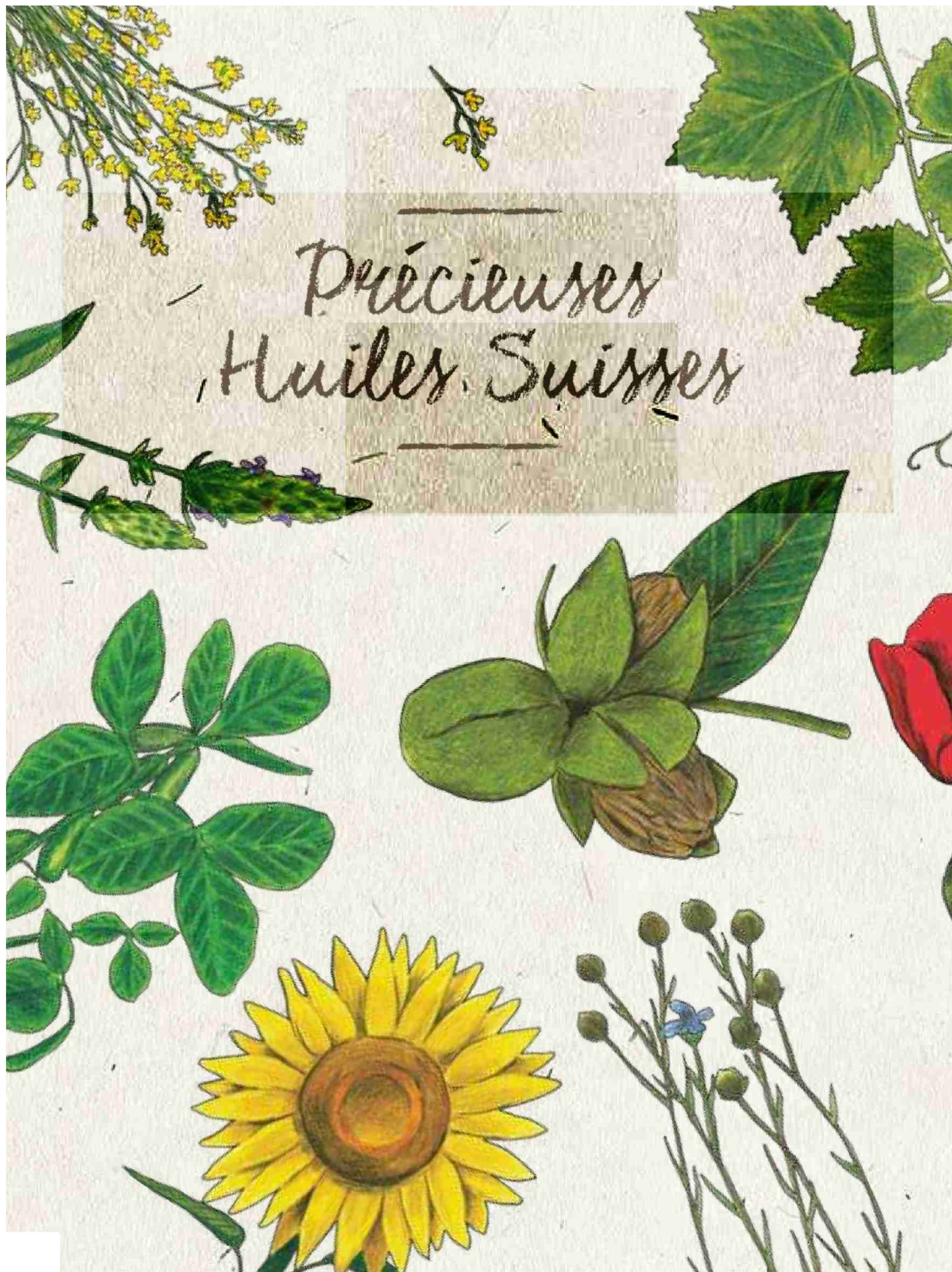
Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 55'000
Erscheinungsweise: jährlich



Seite: 39
Fläche: 121'377 mm²

Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81775224
Ausschnitt Seite: 2/3





Carthame

Appelé aussi faux safran, le carthame donne une huile de couleur jaune ambré. Appréciée pour sa saveur d'artichaut, elle est riche en acides gras polyinsaturés.

Utilisation: salades, crudités, mayonnaise, cuisson à l'étuvée, huile condimentaire.

Colza

De la famille des choux, 1-2 cuillères à soupe d'huile de colza couvre nos besoins journaliers en acides gras linoléiques et alpha-linoléniques.

Utilisation: salades, crudités, cuisson à l'étuvée, cakes salés, condiment.

Lin

Originaire d'Asie, le lin est cultivé pour ses fibres et son huile, une des plus riches en oméga 3. Les graines mises à tremper facilitent le transit intestinal.

Utilisation: salades, crème Budwig, sauces pour les dips.

Noisette

Le noisetier commun produit des noisettes dont on tire une huile très aromatique, riche en acides gras mono-insaturés de type oméga 9.

Utilisation: salades, condiment sur un plat chaud, cuisson à l'étuvée, braisage.

Noix

On tire l'huile très parfumée de la noix de ses cerneaux. Sa haute teneur en vitamine E, en lécithine, en provitamines A et D, ainsi que sa richesse en acides gras polyinsaturés de type linoléique et alpha-linolénique en font une huile exceptionnelle.

Utilisation: salades, crudités, condiment sur les plats chauds.

Pavot

Le pavot est originaire de l'Est des régions méditerranéennes. Les graines ne renferment pas d'alkaloïde toxique et sont utilisées pour la confection de pain, de pâtisseries et d'huile.

Utilisation: salades, crudités, huile condimentaire sur les plats chauds.

Pépins de courge

La courge à huile est originaire de Styrie. De couleur brun-vert, l'huile de ses pépins, fort goûteuse, est riche en acides gras polyinsaturés, en vitamines et en sels minéraux, notamment phosphore et potassium.

Utilisation: salades, crudités, soupe de courge, sur une glace vanille.

Tournesol

Ramené d'Amérique par les Espagnols au XVI^e siècle, le tournesol produit une huile jaune pâle à la saveur délicate. C'est une bonne source de vitamine E. Les variétés oléiques donnent une huile dont la composition se rapproche de l'huile d'olive. Elle peut aussi être utilisée pour la friture.

Utilisation: salades, crudités, braisage, mayonnaise. Friture pour le tournesol oléique.

Caméline

De la famille des choux. Ses graines donnent une huile jaune or dont le goût rappelle l'herbe fraîche, l'asperge et l'amande. Elle est riche en oméga 3, 6 et 9, en vitamine E et provitamine A.

Utilisation: en condiment sur des crudités et des fruits frais.

Chanvre

L'huile de chanvre ne contient pas de substance psychoactive. En raison de sa teneur élevée en chlorophylle et en bêta-carotène, il convient de la garder dans un endroit sombre et frais. Saveurs de noisette et délicatement herbacées.

Utilisation: salades, dips pour légumes, mets froids.

Pépins de raisins

Extraite des pépins des grappes de raisin. Elle est très riche en composés antioxydants.

Utilisation: salades, rôtissage.

Chia

Grâce à sa teneur exceptionnelle en acide alpha-linolénique, l'huile de chia est l'une des huiles végétales les plus riches en oméga 3.

Utilisation: salades, sauces froides, assaisonnement des légumes, dans un smoothie le matin.

Soja

L'huile de soja affiche une belle couleur jaune et un goût typique marqué. En raison de sa part élevée en acides gras polyinsaturés et en lécithine, elle est précieuse sur le plan nutritionnel.

Utilisation: salades, cuisson douce, mets asiatiques.



Gout.ch/Schweizer Genusswoche-Magazin
1001 Lausanne
041/ 21 601 58 03
<https://www.gout.ch/de/>

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 57'000
Erscheinungsweise: jährlich



Seite: 84
Fläche: 80'918 mm²

Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81773247
Ausschnitt Seite: 1/2

Im Jahr 2020 hat sie die Bezeichnung AOP erhalten. Künftig kann man die Schalenfrucht auf einem Lehrpfad kennenlernen und im Restaurant Maison de la Noix in Sévery degustieren.

Die Waadtländer Nuss erhält ein Zuhause

Text, David Moginier – Fotos, alle Rechte vorbehalten

Jean-Luc Bovey macht keine halben Sachen. Der Müller von Sévery betreibt die traditionsreiche Mühle, die auf das Jahr 1228 zurückgeht, in sechster Generation. Ohne die Grundsätze des Hauses anzutasten, hat er eine Reihe von Produkten entwickelt, welche die anspruchsvollsten Gourmets verführen: um die zwanzig kaltgepresste Öle, Essige auf Fruchtfleischbasis, die Säure und Süsse kombinieren, lokale Senfsorten mit einer Vielzahl von Zutaten und weitere Spezialitäten.

Zudem er hat fast fünfzehn Jahre lang für die geschützte Ursprungsbezeichnung des Waadtländer Baumnussöls gekämpft und sein Ziel 2020 erreicht. Zusammen mit den Ölmühlen von Corcelles-près-Payerne und Yverdon sowie vierzig Produzenten wurde ein Fachverband gegründet. «Wir haben schon 1598

Öl hergestellt und diese Tradition gilt es zu bewahren», erklärt der dynamische Chef, dessen beiden Töchter auch in der Mühle arbeiten.

Regionalplan

Mit Hilfe des Bundes und des Kantons sind drei Sammelstellen in Cossonay, Chevroux und Lovatens eingerichtet worden, um die Schalenfrüchte der 120 Hektar Nussbäume aufzunehmen, die im Rahmen eines regionalen Landwirtschaftsentwicklungsprojekts zwischen der Broye und der Côte neu gepflanzt worden sind. Zuerst müssen die Nüsse geknackt werden. «So können sie vor dem Pressen stabilisiert, gewaschen, getrocknet und gelagert werden.» Die Kerne werden dann zu einer Paste zerkleinert und etwa zwanzig Minuten lang geröstet, um die Aromen zu verdichten und die Farbe zu fixieren. Schliesslich wird die Paste mit einer

hydraulischen Kolbenpresse gepresst und eine Woche lang ruhen gelassen.

Damit ist für Jean-Luc Bovey nicht genug. Seine Mühle hat sich auch dem Label Vaud Enotourisme angeschlossen. Die Erstellung eines Lehrpfads über Baumnüsse und ein Maison de la Noix in Sévery sind im Gang. Mit der Unterstützung von Brigitte Violier und Franck Giovannini und weiteren Personen werden in einem Restaurant jeden Mittag Gerichte auf Basis des Baumnussöls angeboten. Gastronomische Themenabende werden dieses duftende und delikate Öl ebenfalls in den Mittelpunkt stellen. Die Eröffnung des Restaurants ist für die erste Hälfte des Jahres 2022 geplant.

www.moulindealsevery.ch



Gout.ch/Schweizer Genusswoche-Magazin
1001 Lausanne
041/ 21 601 58 03
<https://www.gout.ch/de/>

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 57'000
Erscheinungsweise: jährlich



Seite: 84
Fläche: 80'918 mm²

Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81773247
Ausschnitt Seite: 2/2

Sechs aussergewöhnliche Öle



Baumnussöl AOP

«Das Öl ist wunderbar, denn es ist sowohl sehr gesund, reich an Omega 3 und Vitamin E, und hat einen unglaublichen Geschmack, kraftvoll und warm.» Dank der lokalen Produzenten und der einzigen handwerklichen Mühle, die das ganze Jahr über produziert, wird mit der AOP die ganze Tradition der Waadtländer Baumnuss gewahrt. Das herrlich duftende Öl darf nicht gekocht werden, sondern parfümiert kalte und warme Speisen mit seinem komplexen Geschmack.



Haselnussöl

Dank der Obstbauern von Dicifood und Pierre-Olivier Pfirter, der in Saint-Prex mehr als zehn Hektar Haselnüsse angepflanzt hat, beginnen die Waadtländer Haselnüsse sichtbar zu werden. Sévery stellt ein feines Öl her, das sich perfekt eignet zum Verfeinern von Salaten, rohem Gemüse und Fisch sowie Geflügel. Jean-Luc Bovey benutzt es sogar, um seine Egliflets einseitig anzubraten.



Rapsöl

«Es ist ein Öl, das die Menschen wiederentdecken, und die Produktion nimmt rapid zu.» Es ist tatsächlich das erste Schweizer Speiseöl und hat anerkannte ernährungsphysiologische Qualitäten, wie z.B. einen hohen Anteil an Omega 3 und 6. In Salaten und Marinaden entwickelt es nussige Aromen. In Sévery erträgt die Ölsorte hohe Temperaturen. Eine Bio-Version ist ebenfalls erhältlich.



Sonnenblumenöl

«Die Verbraucher entdecken dieses traditionelle Öl wieder, und seine Verwendung nimmt zu.» Jean-Luc Bovey verwendet geschälte Sonnenblumenkerne, um den bitteren Geschmack zu reduzieren, den die Blume entwickeln kann. Dieses Öl ist bemerkenswert geschmeidig und weist eine sehr hohe Konzentration an Omega 6 aus. Kaltgepresstes, natives Extra-Öl kann Hitze vertragen, aber Vorsicht vor zu hohen Temperaturen.



Leinöl

Es hat den Vorteil, ernährungsphysiologisch äusserst gesund zu sein, schmeckt aber nicht sonderlich gut. «Es ist das ideale Öl für Diätwillige, die zum Beispiel jeden Morgen einen Teelöffel mit einem Budwig essen», schmunzelt Jean-Luc Bovey. Dasjenige von Sévery ist biologisch, nach einem althergebrachten Verfahren gewonnen und wird am besten roh verwendet.



Pistazienöl

Es ist leider das teuerste von allen, denn sein Rohstoff ist teuer. «Es ist ein Produkt, das ich liebe», erklärt der Müller. Es parfümiert Desserts, aromatisiert wunderbar Meeresfrüchte, verfeinert Terrinen. Die Resultate sind aussergewöhnlich lecker.» Mit seinem kräftigen und rassigen Geschmack muss es mit Mass verwendet werden. Zudem ist es reich an hochwertigen Nährstoffen.



Auch wenn das Olivenöl in den Schweizer Haushalten klar den Löwenanteil ausmacht, so sind doch einheimische Produktionen auf dem Vormarsch. Ein sehr dynamischer Markt im Überblick.

Schweizer Öle

EINE VIELFÄLTIGE AUSWAHL

Text, Manuella Magnin – Illustrationen, Dora Formica

Der menschliche Körper ist so aufgebaut, dass er Fett braucht, um wie geschmiert zu laufen. Die besten Fette für unsere Gesundheit sind pflanzlicher Natur und kommen hauptsächlich von Ölpflanzen und Schalenfrüchten. Sie enthalten zahlreiche Vitamine und essentielle Fettsäuren und dienen einer reichhaltigen und abwechslungsreichen Ernährung.

Neben kleinen Produktionen im Tessin und im Puschlav ist importiertes Olivenöl in der Schweiz der Spitzenreiter bei den Konsumenten und machte gemäss den Zahlen des Bundesamtes für Landwirtschaft im Jahr 2020 35 % der Verkäufe im Detailhandel aus. Ihm folgen das Sonnenblumenöl (25 %) und eine grosse Kategorie «Andere» (23 %). Das Rapsöl wird je länger je mehr geschätzt und erreicht ehrbare 17 %.

30'644 Hektar sind in der Schweiz für den Anbau von Ölpflanzen bestimmt. Das Waadtland ist mit 29 % seiner Fläche der grösste Produzent. Es macht zusammen mit Zürich und Bern das Spitzentrio aus. 95 % aller Ölpflanzenkulturen befinden sich in 11 Kantonen.

Spezialitäten

Öl ist nicht nur gut für unsere Gesundheit, es ist auch hervorragend für unsere Geschmackspapillen. Viele Spezialprodukte verführen immer mehr Konsumenten. Das Waadtländer Nussöl, das vor kurzem in das sehr gefragte AOP-Verzeichnis aufgenommen worden ist, ist eines von ihnen. Sein Röstgeschmack lässt intensive, schmackhafte Aromen

explodieren, welche an Mandeln, Brotkrume und einen Hauch Honig erinnern.

Um das Geschmacksvergnügen noch vielfältiger zu gestalten, kann man einige Tropfen Leindotteröl auf Früchte oder Gemüse geben, eine Kugel Vanilleeis mit einem Faden Kürbiskernöl verzieren oder einen Sommersalat mit einem St. Galler Chia-Öl oder einem Genfer Färberdistelöl verfeinern. Sie können in vielen Läden mit regionalen Produkten oder online gekauft werden. Zögern Sie nicht mehr, sich Gutes zu tun und Ihren Geschmackssinn mit hiesigen Köstlichkeiten zu verwöhnen!



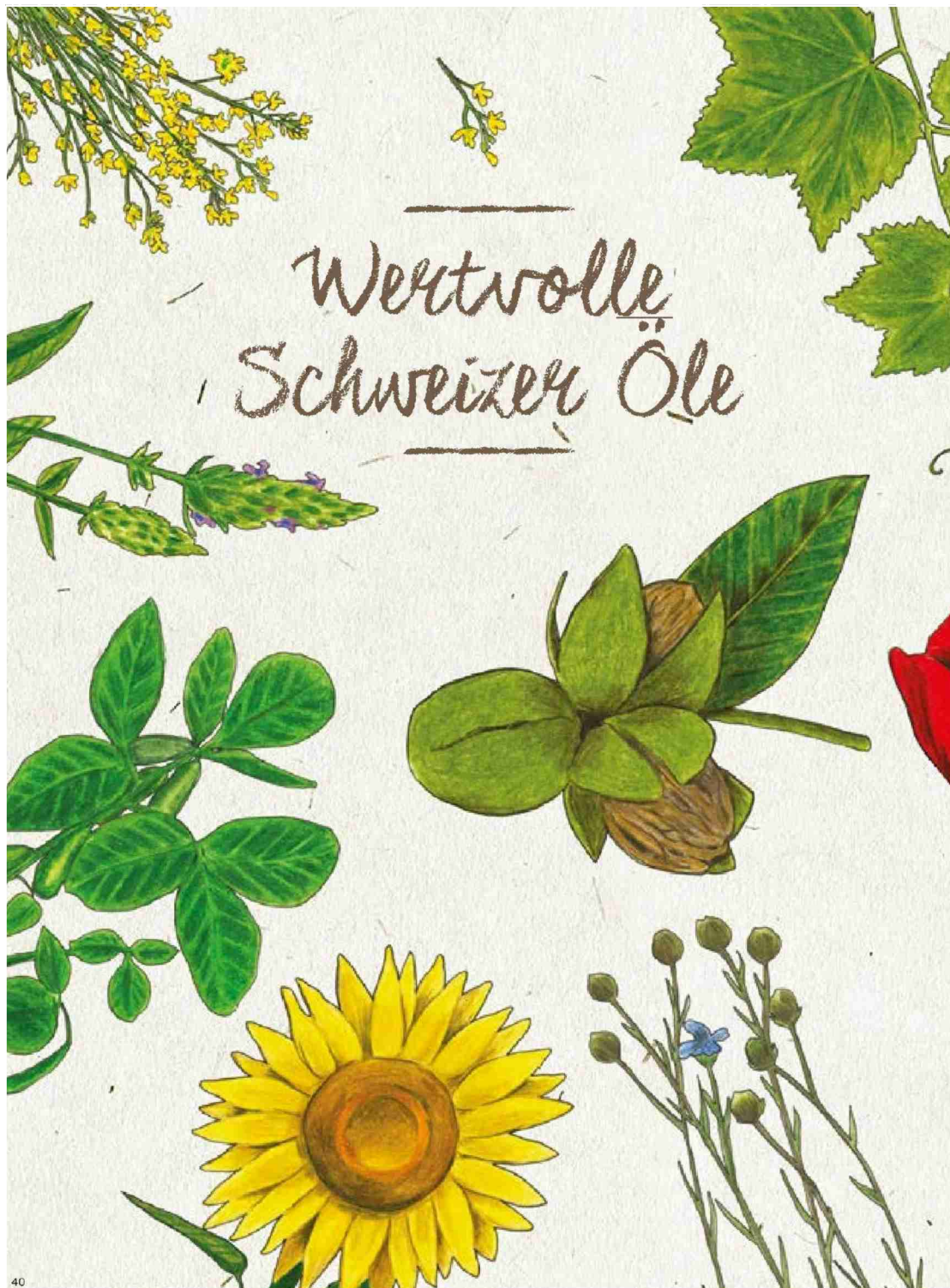
Gout.ch/Schweizer Genusswoche-Magazin
1001 Lausanne
041/ 21 601 58 03
<https://www.gout.ch/de/>

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 57'000
Erscheinungsweise: jährlich

Seite: 39
Fläche: 121'377 mm²

Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81775284
Ausschnitt Seite: 2/3





Gout.ch/Schweizer Genusswoche-Magazin
1001 Lausanne
041/ 21 601 58 03
<https://www.gout.ch/de/>

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 57'000
Erscheinungsweise: jährlich



Seite: 39
Fläche: 121'377 mm²

Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81775284
Ausschnitt Seite: 3/3

Färberdistel

Sie wird auch falscher Safran genannt. Ihr Öl hat eine bernstein-gelbe Farbe, ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und wird für seinen artischockenähnlichen Geschmack geschätzt.
Verwendung: Salat, Roh- oder Schmorkost, Mayonnaise, Würzöl.

Raps

Aus der Familie der Kohle. 1-2 Suppenlöffel Rapsöl deckt unseren täglichen Bedarf an Linol-säuren und Alpha-Linolensäuren.
Verwendung: Salat, Roh- und Schmorkost, salzige Kuchen, Gewürz.

Flachs

Er kommt ursprünglich aus Asien und wird für seine Fasern und sein Öl, das reich an Omega 3 ist, angebaut. Eingeweichte Leinsamen erleichtern die Darmpassage.
Verwendung: Salat, Budwig-Creme, Dipsaucen.

Haselnüsse

Aus den Früchten der Gemeinen Hasel wird ein sehr aromatisches Öl hergestellt, das viel einfach ungesättigte Fettsäuren des Typs Omega 9 enthält.
Verwendung: Salat, Würze auf warmen Speisen, geschmort und gedämpft.

Baumnüsse

Das Öl mit einem sehr ausgeprägten Geschmack wird aus den Nusskernen gewonnen. Sein hoher Gehalt an Vitamin E, Lecithin, Provitaminen A und D, mehrfach ungesättigten Fettsäuren des Typs Linol und Alpha-Linolen machen aus ihm ein aussergewöhnlich gutes Öl.
Verwendung: Salat, Rohkost, Gewürz auf warmen Speisen.

Mohn

Der Mohn stammt aus den östlichen Mittelmeerregionen. Seine Samen enthalten keine giftigen Alkaloide und werden für die Herstellung von Brot, Feingebäck und Öl genutzt.
Verwendung: Salat, Rohkost, Würzöl auf warmen Speisen.

Kürbiskerne

Der Kürbis für die Ölproduktion kommt aus der Steiermark. Er hat eine bräunlich grüne Farbe. Seine Kerne sind sehr schmackhaft und enthalten viel mehrfach ungesät-

tigte Fettsäuren, Vitamine und Mineralsalze, insbesondere Phosphor und Kalium.
Verwendung: Salat, Rohkost, Kürbissuppe, auf Vanilleeis.

Sonnenblume

Sie wurde im 16. Jahrhundert von den Spaniern aus Amerika gebracht und ergibt ein leicht gelbliches Öl mit einem feinen Geschmack. Das Öl ist eine gute Quelle von Vitamin E. Die verschiedenen Öle liegen in ihrer Zusammensetzung nahe am Olivenöl. Es kann auch zum Frittieren benutzt werden.
Verwendung: Salat, Roh- und Bratkost, Mayonnaise, Frittieren.

Leindotter

Aus der Familie der Kohle. Seine Samen ergeben ein goldgelbes Öl, dessen Geschmack an frisches Gras, Spargeln und Mandeln erinnern. Es ist reich an Omega 3, 6 und 9, Vitamin E und Provitamin A.
Verwendung: als Würze auf rohem Gemüse und frischen Früchten.

Hanf

Hanföl enthält keine Suchtmittel. Aufgrund seines hohen Gehalts von Chlorophyll und Beta-Carotin empfiehlt es sich, das Öl an einem dunklen und kühlen Ort aufzubewahren. Es schmeckt nach Haselnuss und leicht krautähnlich.
Verwendung: Salat, Gemüsedips, kalte Speisen.

Traubenkerne

Traubenkernöl enthält viele Antioxidantien.
Verwendung: Salatsaucen, für Gebratenes.

Chia

Dank seines sehr hohen Gehalts von Alpha-Linolensäure ist das Chia-Öl eines der Pflanzenöle mit dem meisten Omega 3.
Verwendung: Salat, kalte Saucen, Würzen von Gemüse, in Smoothies am Morgen.

Soja

Sojaöl hat eine schöne, gelbe Farbe und einen sehr typischen Geschmack. Es enthält viel mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Lecithin und ist deshalb in unserer Ernährung sehr wertvoll.
Verwendung: Salatsauce, lang-sames Garen, asiatische Speisen.



Gout.ch/Schweizer Genusswoche-Magazin
1001 Lausanne
041/ 21 601 58 03
<https://www.gout.ch/de/>

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 57'000
Erscheinungsweise: jährlich



Seite: 91
Fläche: 121'377 mm²

Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81775302
Ausschnitt Seite: 1/3

Wie wählt man die besten Ölpflanzen als Verbündete für die Gesundheit?
Tipps, Tricks und Rezepte von Fourchette verte.

Öle?

WERTVOLLE VERBÜNDETE

Text, Véronique Zbinden – Fotos, alle Rechte vorbehalten

Um die wachsende Nachfrage zu befriedigen, wurden in den letzten Jahren viele Baumnuss- und Haselnussplantagen neu angelegt und damit die Tradition des einheimischen Baumnussöls wiederbelebt. In der Schweiz werden auch viele andere Ölsaaten angebaut: Leindotter, Hanf, Flachs, Mohn, Raps, Sonnenblumen, Chia und Kürbis, um nur einige zu nennen. Dies sind alles lokale Produkte, die zu bevorzugen sind. Oft werden sie beschuldigt, die Gewichts Zunahme zu fördern. Sie sind aber in Wirklichkeit wertvolle Verbündete für unsere Gesundheit.

Samen und Nüsse von Ölpflanzen führen dem Körper viel Energie zu und sind reich an Ballaststoffen, Eiweiss, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen. Das in ihnen enthaltene Fett dient dem Transport der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K und hilft, den Organismus zu schützen. Ausserdem spielt es eine wichtige Rolle beim Zellaufbau. Unser täglicher Bedarf an Omega 3 kann durch den Verzehr von Nüssen, Raps, Soja und Flachs gedeckt werden. Omega 6 findet sich in Sonnenblumenkernen, Weizenkeimen, Sesam, Baumnüssen, Soja, Mais und Färberdisteln. Es wird empfohlen, die Quellen der essentiellen Fettsäuren zu variieren.

Hinzu kommt der Geschmack, den die Öle dank des Fettes untermalen. Aus all diesen Gründen müssen Öle einen zentralen Platz in unserer Ernährung einnehmen.

Auch der Extraktionsprozess ist wichtig. Wir bevorzugen kaltgepresste, unraffinierte Öle, die den Vorteil haben, dass alle Nährstoffe und Aromen für die kalte Küche erhalten bleiben. HOLL-Raps- oder HO-Sonnenblumenöle hingegen sind für das Kochen bei hohen Temperaturen geeignet.

Öl, das wegen übermässigem Erhitzen raucht, verschlechtert sich. Auch zu langes Kochen oder schlechte Lagerbedingungen sind seiner Qualität abträglich. Was die Ölsaaten und -früchte betrifft, so verändert das Kochen ihre Eigenschaften nicht grundsätzlich, sondern ermöglicht es, ihre Aromen zu verstärken. Dazu müssen sie ganz und nicht geschält sein und die Temperatur- und Verwendungsempfehlungen müssen eingehalten werden.

Um eine zu hohe Zufuhr und folglich das Risiko von Übergewicht zu vermeiden, empfiehlt Fourchette verte in Anlehnung an die offiziellen Empfehlungen den Konsum von 2 bis 3 Esslöffeln (20-30g) Pflanzenöl und 1 Portion (20-30g) ungesalzene Nüsse oder Kerne pro Tag für Erwachsene. Diese Mengen sollten je nach Alter angepasst werden. Wegen der Erstickengefahr für Kinder im Alter von 1 bis 4 Jahren wird der Verzehr von Nüssen und Samen in gemahlener Form empfohlen.

Es ist wichtig zu wissen, dass Ölsaaten und Nüsse eine allergische Reaktion auslösen können.

Fourchette verte

Fourchette verte engagiert sich für eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung in der Gemeinschaftsgastronomie und unterstützt dadurch die Prävention von Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Die Vereinigung hat zwei Labels: Fourchette verte und Fourchette verte - Ama terra. Sie arbeitet mit über 1600 Label-Betrieben in 18 Schweizer Kantonen zusammen: Krippen, Schulen, Tagesstätten, Heimen, Betriebs- oder Privatrestaurants sowie Betrieben mit Hauslieferungen für Senioren und Imbissbuden.

Rezepte zum Geniessen



Kürbis-Haselnuss-Kuchen

20 PORTIONEN,
FÜR 7-12-JÄHRIGE

Gesamtdauer der Aktivität:
1 Std. 15 Min.

Vegetarisch
Allergene: Haselnüsse, Mehl

350 g roher Moschus-Kürbis,
geschält, entkernt, in Würfel
geschnitten

80 ml HOLL-Rapsöl oder
HO-Sonnenblumenöl

180 ml Milch

Teig

250 g gesiebtes Halbweissmehl

70 g Weinbeeren

300 g Birnen, gewaschen, in
kleine Stücke geschnitten

100 g halbierte Haselnüsse

2 KL Hefe

1 KL Bicarbonat

1 EL Biozitronenzeste

1 EL Zitronensaft oder
Apfelweinessig

Zubereitung

- 1** Den Kürbis mit der Milch und dem Öl 20 Minuten bei 180 °C kochen. Pürieren.
- 2** Alle Zutaten des Teigs dem Püree begeben und im Ofen ca. 45 Minuten bei 180 °C backen.

Tipp des Kochs

Wegen der Ersticken-
gefahr bei Kleinkindern die
Haselnüsse fein mahlen.
Den Kuchen in kleine Stücke
schneiden. Lokale Zutaten
bevorzugen. Darauf achten,
Energie zu sparen (z. B. den
Backofen während des Ba-
ckens nicht öffnen).



Wintersalat mit Sellerie, Äpfeln und Haselnüssen

10 PORTIONEN,
FÜR 7-12-JÄHRIGE

Gesamtdauer der Aktivität:
45 Min.

Vegan
Allergene: Haselnüsse, Sellerie,
Senf, Apfel, Baumnussöl

Salat

400 g Knollensellerie, in kleine
Würfel geschnitten

200 g gewaschene Äpfel

100 g grob zerhackte
Haselnüsse

Sauce

½ dl Baumnussöl

½ dl ungezuckerter Apfelessig

10 g Senf ohne Zucker

Petersilie

Pfeffer

Zubereitung

- 1** Die Haselnüsse in der Ofenmitte bei 50 °C während 30 Minuten rösten.
- 2** Den Sellerie während 10 Minuten garen. Abkühlen lassen.
- 3** Kurz vor dem Mischen die ungeschälten Äpfel in 4-6 Teile schneiden, diese dann der Länge nach halbieren.

Tipp des Kochs

Wegen der Ersticken-
gefahr bei Kleinkindern die
Haselnüsse fein mahlen. Die
Äpfel schälen und raspeln.
Lokale Saisonprodukte wie
Gala, Maigold oder Brae-
burn bevorzugen, der dem
Salat zudem einen schönen
Rotton beschert.



Gout.ch/Schweizer Genusswoche-Magazin
1001 Lausanne
041/ 21 601 58 03
<https://www.gout.ch/de/>

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 57'000
Erscheinungsweise: jährlich

Seite: 91
Fläche: 121'377 mm²

Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81775302
Ausschnitt Seite: 3/3

Das Label Fourchette verte Ama terra aus verschiedenen Blickwinkeln

Pierre Oberger (links), Koch in der Krippe des Val d'Arve in Carouge (GE), und Andreas Wick (rechts), Koch in der Tagesbetreuung Rotmonten der Stadt St. Gallen, haben beide das Label übernommen.



GW Was hat Sie dazu verleitet, das Label Fourchette verte – Ama terra anzunehmen?

PIERRE OBERGER

Die Krippe des Val d'Arve wollte immer abwechslungsreich, gesund und ausgeglichen kochen. Nach dem Erhalt des Labels Fourchette verte im Jahr 2007 war unser Wunsch, noch weiterzugehen und lokal, saisonal und nachhaltig zu konsumieren. Seit 2017 sind wir Ama terra zertifiziert. Wir wollen die Geschmacks-erziehung fördern, was auch mit einem begrenzten Budget möglich ist.

ANDREAS WICK

Unser Standort ist erst seit 2019 in Betrieb, aber die anderen Tagesbetreuungen der Stadt St. Gallen sind seit mehreren Jahren zertifiziert. Wir sind uns der Wichtigkeit der Ernährung und unserer Verantwortung gegenüber den Eltern bewusst. Ihnen können wir sagen, dass ihre Kinder gesund essen.

GW Welche Herausforderungen gibt es bei der Zubereitung von ausgeglichenen und nachhaltigen Mahlzeiten für Kleinkinder und Kinder von 6 bis 12 Jahren?

PO Ich komme aus der Gastronomie und gehe zu denselben Zulieferern wie für ein Restaurant. Wir arbeiten viel mit dem Label GRTA (Genfer Eier,

Gemüse von Budé und la Touvière, Rindfleisch von Presinge).

AW Wir achten besonders darauf, nur lokale und saisonale Produkte anzubieten. Wir arbeiten mit Bio-Bauern der Umgebung, regionalen Demeter-Milchprodukten und Getreide, einem ausgezeichneten Metzger in der Stadt und Fisch aus dem Bodensee.

GW Wie gehen Sie vor, um verschiedene Proteinquellen einzubauen?

PO Zwei von fünf Essen sind vegetarisch und bieten regelmässig Neues zum Kennenlernen, z.B. Tofuklösschen, Quinoasalat usw.

AW Wir planen zwei- bis dreimal pro Woche Fleisch ein, aber auch viele Hülsenfrüchte, Tofu und Milchspeisen.

GW Wie verhindern Sie Verschwendung?

PO Wir achten auf gut servierte Mengen und die Verpackungen, die benutzt werden. Für Picknicks stellen wir wiederverwendbares Geschirr zur Verfügung.

AW Mein Credo lautet, nichts wegzuerwerfen. Mit der Erfahrung lernt man, Mengen sehr genau zu berechnen. Man muss auch ein wenig kreativ sein, um Resten in Nudelsalate, Suppen usw. zu verwandeln.

GW Helfen die Kinder bei der Zubereitung der Mahlzeiten?

PO Wir organisieren Workshops, in denen die Kinder lernen, wie man Muffins, Kuchen oder Pralinen herstellt. Sie helfen auch, den Tisch zu decken. Wir spielen mit ihnen und geniessen die Momente des Austauschs.

AW Vor allem nachmittags, da haben sie mehr Zeit und helfen uns, das Zvieri vorzubereiten. Sie räumen auch ab und bringen das Geschirr in die Küche.

www.fourchetteverte.ch





Gout.ch/Il Magazine della Settimana del Gusto
1001 Lausanne
021/ 601 58 03
www.gout.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 10'000
Erscheinungsweise: jährlich



Seite: 91
Fläche: 121'377 mm²

Auftrag: 1070515
Themen-Nr.: 733.001

Referenz: 81775286
Ausschnitt Seite: 1/3

Come scegliere e utilizzare le oleaginose affinché diventino le nostre migliori alleate? I consigli e le ricette di Fourchette verte Svizzera...

Gli oli?

ESSENZIALI, ASSOLUTAMENTE ...

Testo, Véronique Zbinden – Foto, DR

Per rispondere a una domanda in crescita, negli ultimi anni sono stati ripiantati molti alberi di noci e di noccioli che hanno permesso di rilanciare la tradizione dell'olio di noce locale. In Svizzera si coltivano anche molte altre oleaginose: camelina, canapa, lino, papavero, colza, girasole, chia e zucca, solo per ricordarne alcune. Tutti prodotti da privilegiare e utilizzare in maniera adeguata.

Spesso demonizzati, accusati di favorire l'aumento di peso, gli oli al contrario sono preziosi per la nostra salute...

In primo luogo per l'apporto energetico, naturalmente, ma anche per le vitamine e gli acidi grassi essenziali contenuti nei semi e nei frutti oleaginosi che sono ricchi di fibre alimentari, proteine, minerali e sostanze vegetali secondarie. Il grasso che contengono serve a trasportare le vitamine liposolubili A, D, E e K e contribuisce a proteggere e isolare l'organismo, oltre a svolgere un ruolo importante nella costruzione delle cellule. Il nostro bisogno quotidiano di omega 3 può essere soddisfatto consumando noci, colza, soia o lino, mentre gli omega 6 si trovano nei semi di girasole, nel germe di grano, nel sesamo, nel mais, nel cartamo. E inoltre fondamentale variare le fonti di acidi grassi essenziali – senza mai dimenticare il gusto: sono i grassi, infatti, ad assorbire e trasmettere gli aromi.

Per tutte queste ragioni gli oli devono avere un posto centrale nella nostra alimentazione. E vista l'importanza del processo di estrazione per garantirne la qualità, è meglio optare per la spremitura a freddo che ne preserva il sapore e i valori nutritivi, nel caso della cucina fredda, e per

l'olio di colza HOLL o di girasole HO per una cucina a temperatura elevata.

Un olio che emette fumo se scaldato troppo è un olio che si degrada, e una cottura eccessiva o cattive condizioni di conservazione alterano le sue proprietà. Nel caso dei semi e dei frutti oleaginosi, la cottura non influisce sulla loro qualità, anzi permette di valorizzarne i sapori, ma devono essere interi, non mondati e per ognuno di essi si devono rispettare le raccomandazioni riguardanti la temperatura e l'utilizzo.

Per evitare gli eccessi, e i rischi legati al sovrappeso, Fourchette verte Svizzera suggerisce, sulla base dei consigli ufficiali, un consumo quotidiano di 2-3 cucchiaini (20-30 g) di olio vegetale e 1 porzione (20-30 g) di frutta con il guscio o semi non salati per gli adulti. Le quantità vanno adattate a seconda dell'età. A causa del rischio di soffocamento nei bambini più piccoli (1-4 anni) è bene evitare noci e semi a meno che non siano macinati.

È infine importante ricordare che i semi oleaginosi e i frutti con il guscio possono provocare reazioni allergiche in alcune persone.

Il nostro impegno

Fourchette verte Svizzera si impegna per un'alimentazione equilibrata e sostenibile nella ristorazione collettiva contribuendo così alla prevenzione di determinate malattie, in particolare patologie cardiovascolari e tumori. L'associazione ha lanciato a questo scopo i marchi Fourchette verte e Fourchette verte-Ama terra e collabora con più di 1600 strutture in 18 cantoni svizzeri: asili nido, scuole, strutture prescolari, ospedali e case di riposo, mense private e pubbliche, istituzioni che consegnano pasti a domicilio a persone anziane e take away.

Ricette da assaporare



Torta di zucca alle nocciole

20 PORZIONI, PER BAMBINI
TRA I 7 E I 12 ANNI

Durata di preparazione
1 ora e 15 min.

Vegetariano
Allergeni: noccioline, farina

350 g di zucca moscata cruda,
pelata, liberata dai semi
e tagliata a pezzi

80 ml di olio di colza HOLL
o di olio di girasole HO

180 ml di latte

Impasto

70 g di uva passa

300 g di pere, lavate, tagliate
in piccoli pezzi

100 g di nocciole tagliate
a metà

250 g di farina semi bianca
(setacciata)

2 cucchiaini di lievito

1 cucchiaino di bicarbonato

1 cucchiaio di scorza
di limone bio

1 cucchiaio di succo di limone
o di aceto di sidro

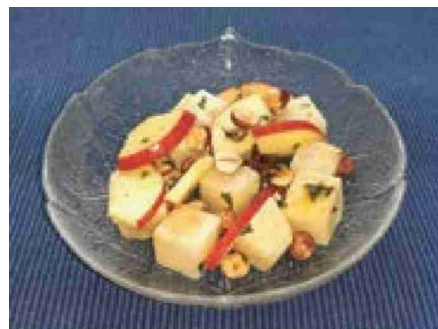
Preparazione

1 Cuocere la zucca per 20
minuti a 180 °C insieme al
latte e all'olio. Ridurla in una
purea e farla intiepidire.

2 Aggiungere tutti gli ingre-
dienti citati per preparare
l'impasto alla zucca, uno
per volta, amalgamando
bene, e cuocere in forno per
circa 45 minuti a 180°C.

Consigli dello chef

Macinare finemente le noc-
ciole per evitare il rischio
di soffocamento nel caso
di bambini piccoli. Tagliare
la torta in piccoli pezzi.
Scegliere ingredienti locali.
Risparmiare energia (per
esempio non aprendo il
forno durante la cottura).



Insalata invernale di sedano rapa, mela e nocciole

10 PORZIONI, PER BAMBINI
TRA I 7 E I 12 ANNI

Preparazione
45 min.

Vegano
Allergeni: nocciole,
sedano rapa, senape, mela,
olio di noci

Insalata

400 g di sedano rapa
tagliato a cubetti

200 g di mele lavate

100 g di nocciole tritate
grossolanamente

Salsa

½ dl di olio di noci

½ dl di aceto di mela
non zuccherato

10 g di senape senza
zucchero

Prezzemolo

Pepe

Preparazione

1 Arrostire le nocciole collo-
candole al centro del forno a
50°C per 30 minuti.

2 Cuocere il sedano rapa
al vapore per 10 minuti.
Raffreddare.

3 Poco prima di servire,
tagliare le mele in
4-6 spicchi senza pelarle
poi in fettine nel senso della
larghezza. Mescolare il
tutto alla salsa e servire.

Consigli dello chef

Per evitare i rischi di soffo-
camento macinare le noc-
ciole, pelare e grattugiare le
mele. Scegliere ingredienti
locali, per esempio le varietà
di mele gala, maigold e bra-
eburn, che danno anche un
bel colore rosso all'insalata.

Che cosa vi ha spinto ad adottare il marchio Fourchette verte-Ama terra?



Pierre Oberger (a sinistra), cuoco all'asilo nido di Val d'Arve, Carouge (GE), e Andreas Wick, (a destra) cuoco dell'istituto parascolare Rotmonten della città di San Gallo, hanno entrambi adottato il marchio. Intervista.

SDG Che cosa vi ha spinto ad adottare il marchio Fourchette verte-Ama terra?

PIERRE OBERGER

L'asilo nido di Val d'Arve ha sempre cercato di offrire una cucina varia, sana ed equilibrata. Dopo aver aderito a Fourchette verte nel 2007 abbiamo deciso, nel 2017, di fare un passo in più verso la produzione locale, stagionale e sostenibile aderendo ad Ama terra. Avevamo anche voglia di sviluppare il gusto dei bambini, una cosa possibile anche con un budget limitato...

ANDREAS WICK

Noi siamo aperti solo dal 2019 ma tutte le istituzioni parascastiche della città di San Gallo hanno aderito a questo marchio ormai da diversi anni. Siamo molto consapevoli dell'importanza dell'alimentazione e della nostra responsabilità verso i genitori, ai quali possiamo dire che i loro figli mangiano in maniera sana.



SDG Come si preparano pasti equilibrati e sostenibili per i bambini più piccoli e per quelli di età compresa tra 6 e 12 anni?

PO Si tratta di conquistare la fiducia dei bambini, offrire loro dei punti di riferimento prima di scombussolare, a volte, le loro abitudini già acquisite. Tutto è fatto in casa, dalle marmellate alle creme da spalmare, e i bambini apprezzano molto le merende e i dessert.

AW Evidentemente, la bistecca impanata con le patate fritte incontra di più i gusti del pubblico dell'insalata di quinoa, ma si possono preparare menu interessanti e deliziosi anche rispettando requisiti molto rigorosi. Si deve trovare un equilibrio... E a volte gli stessi bambini ci portano idee o ricette.

SDG Come scegliete i vostri fornitori?

PO Io vengo dalla gastronomia e mi rivolgo agli stessi fornitori a cui si rivolgerebbe un ristorante. Lavoriamo molto con il marchio GRTA (uova ginevrine, verdure della Ferme de Budé e di La Touvière, carne bovina di Presinge)...

AW Noi siamo molto attenti a proporre soltanto prodotti regionali e di stagione. Lavoriamo con aziende agricole bio della campagna locale, latticini

e cereali demeter e regionali, un eccellente macellaio cittadino e pesci del lago di Costanza.

SDG Come fate per diversificare le fonti di proteine?

PO Prevediamo due pasti vegetariani su cinque cercando anche di far scoprire cose nuove (gallette di tofu, insalate di quinoa...).

AW La carne è presente due o tre volte alla settimana, ma proponiamo molte leguminose, tofu, latticini.

SDG E per evitare gli sprechi?

PO Gestiamo con grande attenzione le quantità e teniamo conto del tipo di imballaggio, oltre a usare stoviglie riutilizzabili per i pic-nic.

AW Io punto a non gettare nulla. E con l'esperienza si impara a calcolare in maniera molto precisa le quantità necessarie. Bisogna poi essere un po' creativi per sfruttare anche gli eventuali resti di insalate di pasta, zuppa ecc.

SDG I bambini vengono coinvolti nella preparazione?

PO Organizziamo attività in cui i bambini imparano a fare muffins, cakes e truffles. Danno anche una mano a preparare la tavola. Facciamo dei giochi e i pasti sono momenti di condivisione.

AW Soprattutto nel pomeriggio: hanno più tempo e ci aiutano a preparare la merenda. Altrimenti sparcchiano e portano i piatti in cucina dopo aver mangiato.