

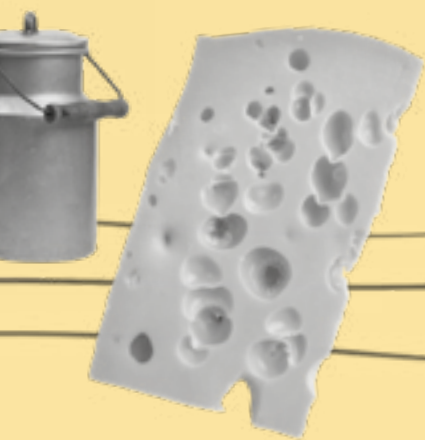
SLOW FOOD GUIDE

SCHWEIZ | SUISSE | SVIZZERA



UN VOYAGE GOURMAND À TRAVERS LA SUISSE.

DÉCOUVRIR, COMPRENDRE ET S'ENGAGER AVEC
LE SLOW FOOD GUIDE.



Slow Food® CH

Bon, propre et juste

Enfant, Tessa Tognetti rêvait d'un avenir loin de sa région d'origine. Elle en était certaine : elle ne deviendrait jamais paysanne. Aujourd'hui, elle dirige à Sant'Antonino l'exploitation familiale La Colombera, l'une des premières fermes certifiées bio du Tessin.

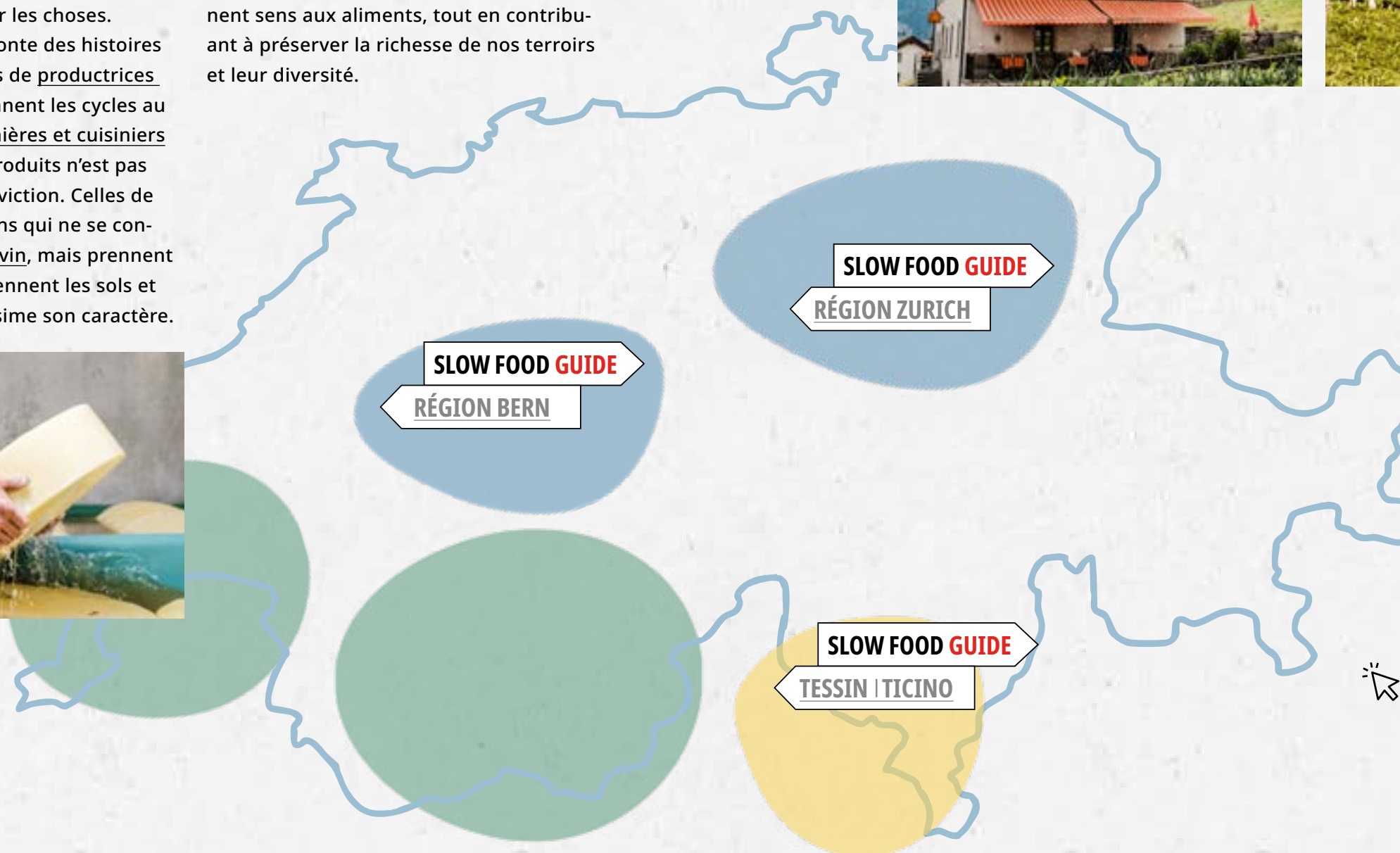
Son retour n'était pas une décision faite d'autres possibilités, mais une décision: rester pour faire bouger les choses. Le Slow Food Guide raconte des histoires comme la sienne. Celles de productrices et producteurs qui prennent les cycles au sérieux. Celles de cuisinières et cuisiniers pour qui l'origine des produits n'est pas un détail, mais une conviction. Celles de vigneronnes et vignerons qui ne se contentent pas de faire du vin, mais prennent soin des vignes, comprennent les sols et laissent à chaque millésime son caractère.



Toutes et tous témoignent de la passion, du savoir-faire et de l'engagement qui donnent sens aux aliments, tout en contribuant à préserver la richesse de nos terroirs et leur diversité.

Notre guide est plus qu'une collection d'adresses choisies avec soin. Il vous mène vers des fermes, des restaurants, des domaines viticoles, des initiatives et d'autres lieux du réseau Slow Food où plaisir et responsabilité se rejoignent.

En suivant ces recommandations, vous choisissez une culture alimentaire **bonne, propre et juste**, et vous soutenez les personnes qui la rendent possible jour après jour.



 Ce PDF est interactif: les notions, adresses et articles signalés dans le document vous mènent directement vers des informations complémentaires.

Systeme alimentaire, vraiment ?

Pourquoi le système alimentaire suisse nous concerne toutes et tous

Avant qu'un aliment arrive dans notre assiette, il a déjà traversé de nombreuses étapes. Il a été cultivé ou produit, transformé, emballé, transporté, vendu et préparé, jusqu'à ce qu'il soit enfin devant nous et puisse être mangé. Et même après le repas, son histoire continue avec ce qu'il reste et la manière dont nous l'éliminons. L'ensemble de ces étapes forme ce que l'on appelle le système alimentaire. Il relie l'agriculture, la production, le commerce, la gastronomie, la consommation et l'élimination. En même temps, il dépend étroitement des ressources naturelles, des structures économiques, des solutions techniques ainsi que des habitudes sociales et culturelles.

Ce que nous mangeons, achetons et jetons agit donc bien au delà de notre propre assiette. Cela influence les sols, l'eau, la biodiversité, le climat, les conditions de travail et la création de valeur régionale. C'est là qu'intervient Slow Food: avec son engagement en faveur d'aliments bons, propres et justes. Bon signifie des aliments frais, savoureux et de saison, qui donnent du plaisir. Propre signifie que la production et la consommation respectent les ressources, les écosystèmes, le bien être animal et la santé. Juste signifie des prix appropriés ainsi qu'une rémunération et des conditions de travail équitables pour les productrices et producteurs.

Vous trouverez l'article complet [ici](#)



Région de Zurich

Zurich n'est pas seulement un centre économique de la Suisse. La région porte aussi en elle un riche héritage agricole et culinaire.

Là où s'étendent aujourd'hui des zones d'habitation, les champs, les vignes et les arbres fruitiers marquaient autrefois le paysage.

Mais certaines choses retrouvent leur chemin vers les champs, les marchés et les assiettes. C'est le cas d'anciennes variétés de céréales comme l'épeautre et l'amidonniér, de spécialités fermentées, de fruits issus d'arbres haute tige ou encore de la culture zurichoise de la cerise. Elles montrent que l'héritage culinaire ne se contente pas d'être conservé, mais qu'il est réinventé et vécu aujourd'hui.

Venez explorer une région où le changement prend goût : des marchés aux magasins de ferme, des productrices et producteurs engagés aux artisans qui font vivre et réinventent l'héritage culinaire de Zurich.

SLOW FOOD GUIDE

RÉGION ZURICH

Carlos Navarro pour une gastronomie qui nourrit et relie

Photo: Alina Birjuk

Dans la gastronomie actuelle, quelque chose d'essentiel se perd: le lien. Entre cuisine et agriculture, entre produit et personne, entre origine et plaisir. Beaucoup de restaurants commandent leurs ingrédients à partir de listes standardisées. Ce qui est livré finit dans l'assiette.

D'où cela vient? Qui l'a cultivé? Quelles histoires et quels efforts se cachent derrière? Peu de personnes le savent, et trop peu s'y intéressent. Le résultat: la nourriture devient une marchandise rapide au lieu d'une expérience fondée sur le respect.



**CARLOS NAVARRO
EST GASTRONOME,
DÉVELOPPEUR DE
RECETTES ET COACH**

Pendant sa formation, Carlos Navarro a précisément vécu cette distance. Les aliments arrivaient anonymement dans des caisses, sans contexte. Leur origine et le travail nécessaire restaient souvent invisibles. Mais c'est justement ce qui ne l'a pas lâché. Il a compris tout ce qui se perd lorsqu'il n'y plus de lien entre la terre et l'assiette.

«Je me suis rendu compte que je m'occupe de mes légumes autrement lorsque je ne me contente pas d'écouter les productrices et producteurs, mais que je me rends chez eux et que je travaille à leurs côtés. Désormais, nous composons notre offre en fonction de ce que nous recevons directement des fermes. Grâce à nos échanges avec eux, nous avons également pris conscience de l'importance du choix de nos partenaires de travail.»



Comprendre l'agriculture régénérative, redonner au sol ce dont il a besoin et retrouver ces nutriments dans notre alimentation : c'est bien plus que savourer un bon repas.

Mais ce n'est pas simple. Les défis économiques sont toujours présents, car les marges sont étroites, surtout lorsque de bons aliments et des conditions de travail équitables comptent. La gastronomie dans une ville comme Zurich évolue très vite. Une grande partie de la clientèle est sensible aux tendances. Il faut donc garder la tête claire et rester fidèle à soi-même. Au restaurant TC Belvoir, cela sent la pâte fraîchement cuite et le four à pizza crépite doucement.

Carlos se tient devant, légèrement fariné, et teste une nouvelle pâte. «Voici Willy», dit-il avec un sourire. Il ne parle pas d'une personne, mais du levain qui traverse ses cuisines comme un fil rouge, du Rechberg 1837 au Kultur Lokal Rank. Willy n'est pas

seulement un ingrédient, mais un symbole: pour le métier, la patience et une compréhension profonde de ce que signifie vraiment bien manger.

«Manger ne commence pas dans le réfrigérateur, mais dans le champ. Cela change tout de commander simplement ou de voir soi-même comment quelque chose pousse.»

Vous trouverez l'article complet [ici](#)

COOKS' ALLIANCE

La Cooks' Alliance est le réseau de cuisinières et cuisiniers qui incarnent les valeurs de Slow Food. Chaque membre s'engage à respecter les principes de l'Alliance. Les membres de la Cooks' Alliance travaillent avec des ingrédients locaux et de saison. Elles et ils partagent la même philosophie: transmettre le savoir faire culinaire, entretenir un lien fort avec leur région et résister aux séductions de l'industrie alimentaire. Vous trouverez plus d'informations sur la Cooks' Alliance [ici](#)




Slow Food®
Cooks' Alliance



Carte du goût Zurich

Sur les traces de Slow Food à travers la région de Zurich : Découvrez des productrices et producteurs, des restaurants de la Cooks' Alliance, des vigneronnes et vignerons Slow Wine ainsi que d'autres lieux où plaisir, origine et responsabilité se rencontrent.

COOKS' ALLIANCE



- **Me Gustas Tu**
8405 Winterthur, tél. 079 836 68 11
megutu.ch
- **Les Wagons**
8400 Winterthur, tél. 052 508 50 17
leswagons.ch
- **Restaurant Beke**
8003 Zürich, tél. 043 366 85 02
beke.restaurant.ch
- **Café Miyuko**
8001 Zürich, tél. 044 350 21 43
miyuko.ch
- **Wirtschaft im Franz**
8003 Zürich, tél. 043 558 44 22
wirtschaftimfranz.ch

Vous trouverez d'autres adresses [ici](#)



Découvrir plus en un clic. Toutes les adresses sont reliées et vous mènent directement vers des informations complémentaires.

PRESIDI



- **Humbel**
Spezialitätenbrennerei AG
5608 Stetten, tél. +41 56 496 50 60
humbel.ch
- **Bauernhof Roellin**
6340 Baar, tél. 041 761 11 59

Vous trouverez d'autres adresses [ici](#)

SLOW WINE

- **BIOHOF TROTTENGARTEN**
8477 Oberstammheim, tél. 052 745 27 46
biohoftrittengarten.ch
- **Weingut Rebhalde**
8712 Stäfa, tél. 044 926 43 72
weingutrebhalde.ch

Vous trouverez d'autres adresses [ici](#)



AUTRES RECOMMANDATIONS



- **Suur GmbH**
8003 Zürich, suur.ch
- **Berg und Tal**
8005 Zürich, tél. 044 271 21 61
berg-tal.ch
- **Sourgood**
8004 Zürich, tél. 078 892 44 66
sourgood.ch

Vous trouverez d'autres adresses [ici](#)

Tessin

L'histoire de l'alimentation au Tessin est marquée par le travail dur et l'ingéniosité. Les personnes qui y pratiquaient l'agriculture devaient apprendre à vivre avec des pentes raides, des sols pauvres et un espace limité. Pommes de terre, raves, orge, châtaignes, puis maïs et vignes racontent ce dialogue entre nature et ténacité humaine.

Mais le Tessin n'a jamais été seulement une terre d'efforts. Situé entre le nord et le sud de l'Europe, il a vu se croiser depuis des siècles des marchandises, des personnes, des langues et des recettes. De là est née une cuisine qui peut sembler simple, mais qui porte en elle beaucoup de savoir: des châtaignes et de la polenta aux fromages d'alpage et à la viande de chèvre, jusqu'au vin, au miel et à la culture des grotti.

Venez avec nous dans une région où la nourriture raconte l'histoire: dans les murs en pierres sèches, les châtaigneraies, les vignobles et auprès de personnes qui montrent à quel point paysage, goût et responsabilité sont liés au Tessin.



SLOW FOOD GUIDE

TESSIN | TICINO

Tessa Tognetti et La Colombera : quand rester est un acte d'amour

interview: Alice Tognacci, Photos: Alessia Rauseo



TESSA TOGNETTI EST UNE VISIONNAIRE QUI PRÔNE UNE VIE EN HARMONIE AVEC LA NATURE

À Sant'Antonino, dans la plaine de la Magadino, au coeur agricole du Tessin, Tessa Tognetti dirige avec son mari La Colombera, l'exploitation familiale qui, sous la conduite de ses parents, a été l'une des premières du Tessin à obtenir la certification bio. Lors de la reprise, Tessa a choisi de se rapprocher de la vision biodynamique afin d'approfondir sa relation spirituelle avec la nature, tout en conservant la certification bio.

L'histoire de Tessa est celle d'une famille et d'une région où les nouvelles générations regardent le passé avec attention, tout en tournant leur regard vers l'avenir, fortes et conscientes de leurs racines.

La ferme produit du lait et du fromage de vaches, de chèvres et de brebis, des céréales comme le maïs pour la polenta, le blé panifiable, l'épeautre, le soja et le sarrasin, ainsi que des glaces, sorbets, raviolis et charcuteries. Chaque décision de production suit une logique de cycle: ce que les chèvres, les «princesses» de la ferme, ne mangent pas va aux vaches, ce qui reste des vaches va à l'âne ou au cochon, et le petit lait de la fromagerie devient une nourriture plutôt qu'un déchet.

La biodiversité est protégée par des haies, des bosquets et des biotopes, et le travail se mesure davantage en cycles qu'en bilans trimestriels.

Le travail de La Colombera ne se limite pas à la production. Il signifie aussi accueillir. Depuis des années, des personnes en situation de handicap travaillent à la ferme et des élèves d'écoles spécialisées y effectuent des stages à la vente ou à l'étable.

L'esprit de solidarité de Tessa et la bienveillance avec laquelle elle vit son quotidien trouvent leurs racines dans les valeurs que lui ont transmises ses parents, Mario et Angela. Ils lui ont appris à prendre soin des «êtres les plus fragiles et vulnérables, qu'il s'agisse de personnes ou d'animaux».



J'ai l'immense chance d'avoir des parents qui me donneraient un morceau de lune si je le leur demandais. Avec autant d'amour, on trouve toujours une solution, à mon avis.

La Colombera n'est pas seulement une ferme, mais une histoire de famille. Tessa a trois soeurs et un frère, mais elle est la seule à avoir choisi l'agriculture, même si ses frères et soeurs, comme elle le raconte, l'ont toujours soutenue et aidée, sans abandonner leurs propres métiers.

Vous trouverez l'article complet [ici](#)



SLOW WINE

Slow Wine est une extension de la philosophie Slow Food au monde viticole. Il considère le vin comme un produit agricole qui doit être «bon, propre et juste». Ce n'est pas un label rigide, mais un réseau de vigneronnes et vignerons qui s'engagent autour d'une charte commune. Vous trouverez plus d'informations sur Slow Wine [ici](#)




Slow Food®
Slow Wine



Carte du goût Tessin

Sur les traces de Slow Food à travers la région du Tessin.
Découvrez des productrices et producteurs, des restaurants
de la Cooks' Alliance, des vigneronnes et vignerons
Slow Wine ainsi que d'autres lieux où plaisir, origine et re-
sponsabilité se rencontrent.

COOKS' ALLIANCE



- **Locanda dal Bigatt**
6900 Paradiso, tél. 091 985 28 82
hotelbigatt.com
- **Corippo Albergo Diffuso**
6631 Corippo, tél. 091 745 18 71
corippoalbergodiffuso.ch
- **Grotto Grassi Tremona**
6856 Tremona, tél. 078 894 06 65
grottograssitremona.ch
- **Osteria del Centro**
6949 Comano, tél. 091 930 80 62
osteriadelcentro.ch
- **A Fior Di Gusto Bio Bistro**
6900 Lugano, tél. 091 970 16 80
afiordigusto.ch

Vous trouverez d'autres adresses [ici](#)



*Découvrir plus en un clic. Toutes les adresses
sont reliées et vous mènent directement vers
des informations complémentaires.*



PRESIDI



- **Agriturismo Cantina Pian Marnino**
6515 Gudo, tél. 079 699 21 26
pianmarnino.com
- **Azienda Vitivinicola La Segrisola**
6515 Gudo, tél. 079 488 01 37
- **Azienda Terreni alla Maggia**
6612 Ascona, tél. 079 566 98 80
terreniallamaggia.ch

Vous trouverez d'autres adresses [ici](#)

SLOW WINE

- **Azienda Agricola Bianchi**
6822 Arogno, tél. 076 273 20 50
bianchi.bio
- **Azienda Agricola Manimatte**
6500 Bellinzona, tél. 091 825 13 85
manimatte.ch

Vous trouverez d'autres adresses [ici](#)



AUTRES RECOMMANDATIONS



- **Mulino del Daniello**
6877 Coldrerio, tél. 077 424 57 97
mulinodeldaniello.ch
- **Birreria Arbànt**
6500 Bellinzona, tél. 076 558 19 15
facebook.com/birraarbant

Vous trouverez d'autres adresses [ici](#)

Région de Berne

La région de Berne est une Suisse en miniature. Ruelles de la vieille ville, Aar, douces collines, plaines fertiles et paysages de montagne escarpés y sont proches les uns des autres. C'est précisément de là que naît sa diversité culinaire.

Aujourd'hui encore, Berne est le plus grand canton agricole de Suisse. Ses paysages font émerger des goûts très différents: du Seeland à l'Emmental et au Gürbetal, jusqu'aux lacs et aux Alpes.

Ici, les traditions paysannes rencontrent la cuisine régionale et une conscience croissante de l'origine des aliments. Dans le Seeland, les légumes poussent sur des sols fertiles. Dans l'Emmental, le fromage façonne le paysage depuis des siècles. Sur les rives du lac de Bienne et du lac de Thoue, les vignobles racontent une longue histoire viticole. Les choux, les anciennes variétés de tomates, les saucisses au marc et une culture brassicole vivante font eux aussi partie de cette mosaïque culinaire. Découvrez une région où la diversité de la Suisse se goûte: sur les marchés, dans les fermes, les cuisines et les domaines viticoles. Et auprès de personnes qui montrent ce que peut être une alimentation bonne, propre et juste dans le pays bernois.



Biohof Joli Mont : vivre et travailler en cycles

Portrait: Karin Hänni, Photos: Njazi Nivokazi und Karin Hänni

Ursina Steiner et Stephan Jaun entretiennent et développent dans le Grand Marais leur propre agriculture en cycles. Les porcs de pâturage font partie de la rotation des cultures, le bétail gris rhétique broute l'herbe des vastes prairies du Seeland, et le catering de la ferme utilise la très grande majorité des ingrédients

directement depuis les champs et les étables. Au centre de tout cela: 50 ares de pois protéagineux, que le couple cultive non pas comme aliment pour animaux, mais pour l'alimentation humaine, produisant ainsi une grande quantité de protéines végétales.

À la maison Joli Mont, tout s'harmonise. Les porcs de pâturage, le bétail gris rhétique, les pois protéagineux, les noix de chanvre, les tournesols, les vergers haute tige, le blé, l'épeautre, l'avoine, le soja, le fourrage pour les animaux et le grand potager font partie d'un cycle soigneusement accordé. Rien n'existe isolément. Ensemble, ils forment un système agricole qui fonctionne comme un tout.



**DU CHAMP DIRECTEMENT AU SERVICE TRAITEUR :
URSINA STEINER ET
STEPHAN JAUN.**

Ursina est responsable de l'activité traiteur de la ferme avec son stand de crêpes et ses buffets grill, Stephan de la culture des champs et de l'élevage. Dès qu'une fenêtre de temps s'ouvre, ils rendent visite à des établissements gastronomiques pour faire connaître leurs produits et les histoires qui les accompagnent, mais aussi pour ancrer l'idée du bio dans les cuisines de restaurants. Ils en sont convaincus : «En tant que gastronome, on porte autant de responsabilité pour les effets environnementaux de la production alimentaire qu'en tant qu'agricultrice ou agriculteur.»

Depuis cinq ans, ces visites servent aussi à faire connaître les pois protéagineux de la ferme. En Suisse, cette plante est surtout cultivée comme aliment pour animaux. Ursina et Stephan préféraient utiliser l'herbe des pentes raides, difficilement exploitables autrement, pour nourrir les animaux, et cultiver en échange sur les terres plates quelque chose pour l'alimentation humaine, par exemple des pois protéagineux.

«Avec des protéines végétales, nous pouvons nourrir davantage de personnes que si nous donnions d'abord le même rendement aux animaux.» Ursina explique que l'on peut préparer avec les pois protéagineux tout ce que l'on peut faire avec des pois chiches. Toutefois, il n'a jamais été question de se lancer dans la culture du pois chiche par simple effet de mode.

Vous trouverez l'article complet [ici](#)



Il y a encore 200 ans, les pois protéagineux faisaient partie des aliments de base en Suisse et étaient cultivés dans notre région, preuves à l'appui, pour l'alimentation humaine.



PRESIDI

Les projets Presidi aident à maintenir de petites productions de grande qualité, à préserver les savoir faire traditionnels, à protéger des paysages culturels et des écosystèmes uniques ainsi qu'à promouvoir des races animales et des variétés végétales locales. Slow Food soutient les productrices et producteurs en les aidant à préserver la qualité des Presidi, en leur donnant de la visibilité et en ouvrant de nouveaux marchés.

Vous trouverez plus d'informations sur nos projets Presidi [ici](#)



Carte du goût Berne

Sur les traces de Slow Food à travers la région de Berne.
Découvrez des productrices et producteurs, des restaurants de la Cooks' Alliance, des vigneronnes et vignerons Slow Wine ainsi que d'autres lieux où plaisir, origine et responsabilité se rencontrent.

COOKS' ALLIANCE



- **Restaurant «1910 Gourmet by Hausers»**
3818 Grindelwald
tél. 033 888 99 99
belvedere-grindelwald.ch
- **Freibank Speis & Trank**
3014 Bern, tél. 031 333 14 40
freibank.ch
- **Hallers brasserie tout le monde**
3012 Bern, tél. 031 376 44 88
hallersbrasserie.ch
- **Bento-Lieferservice**
2503 Biel, tél. 079 433 54 84
bentobox-lieferservice.ch

Vous trouverez d'autres adresses [ici](#)



Découvrir plus en un clic. Toutes les adresses sont reliées et vous mènent directement vers des informations complémentaires.



PRESIDI



- **Käserei Gerschnialp**
6390 Engelberg, tél. 041 637 39 29
- **Käserei Fluonalp**
6074 Giswil, tél. 079 643 53 14
fluonalp.ch
- **Käserei Hüpfboden**
3555 Trubschachen, tél. 034 402 13 12
huepfenboden.ch

Vous trouverez d'autres adresses [ici](#)

SLOW WINE

- **Le Murmure**
3045 Meikirch, tél. 079 414 75 06
lemurmure.ch
- **Rebbau Steffisburg / Wygarte**
3612 Steffisburg, tél. 076 329 12 11
wygarte.ch

Vous trouverez d'autres adresses [ici](#)



AUTRES RECOMMANDATIONS



- **Brauerei Felsenau**
3004 Bern, tél. 031 301 22 08
felsenau.ch
- **Ingredienza**
Die Teigwaren-Manufaktur GmbH
3008 Bern, tél. 031 382 42 42
ingredienza.ch

Vous trouverez d'autres adresses [ici](#)

POUVONS NOUS CHANGER LE MONDE PAR CE QUE NOUS MANGEONS ?

OUI, NOUS EN SOMMES CONVAINCUS !

Slow Food est un mouvement citoyen mondial qui s'engage pour le droit à une alimentation **bonne, propre et juste** pour toutes et tous.

Notre objectif est de renforcer les cultures alimentaires locales, de sensibiliser les personnes au plaisir, au goût et à l'origine des aliments, et de transmettre des connaissances autour d'une alimentation durable.

En Suisse, environ 3000 membres portent ce mouvement. Ensemble, elles et ils s'engagent pour un système alimentaire qui relie plaisir, responsabilité et diversité régionale.

L'association d'utilité publique Slow Food Suisse a été fondée en 1993 et possède un fort ancrage régional. Nous nous finançons principalement par les cotisations des membres et les dons. Cela nous permet de soutenir les petites productrices et petits producteurs ainsi que de nombreux projets et campagnes régionaux, nationaux et internationaux.

Souhaitez vous soutenir Slow Food Suisse ?

Par votre adhésion ou un don, vous renforcez les personnes, les projets et les initiatives qui s'engagent pour des aliments **bons, propres et justes**.

Association Slow Food Suisse
Heinrichstrasse 147 - 8005 Zurich
info@slowfood.ch - slowfood.ch
[instagram](#) - [linkedin](#)


Slow Food® CH