

**SLOW FOOD GUIDE**

**SCHWEIZ | SUISSE | SVIZZERA**



# UN VIAGGIO DI GUSTO ATTRAVERSO LA SVIZZERA.

SCOPRIRE, COMPRENDERE E IMPEGNARSI CON  
LA GUIDA SLOW FOOD.



Slow Food® CH

# Buono, pulito e giusto

**Da bambina, Tessa Tognetti sognava un futuro lontano dalla sua regione d'origine. Ne era certa: non sarebbe mai diventata contadina. Oggi, a Sant'Antonino, porta avanti l'azienda di famiglia La Colombera, una delle prime aziende agricole certificate biologiche del Ticino.**

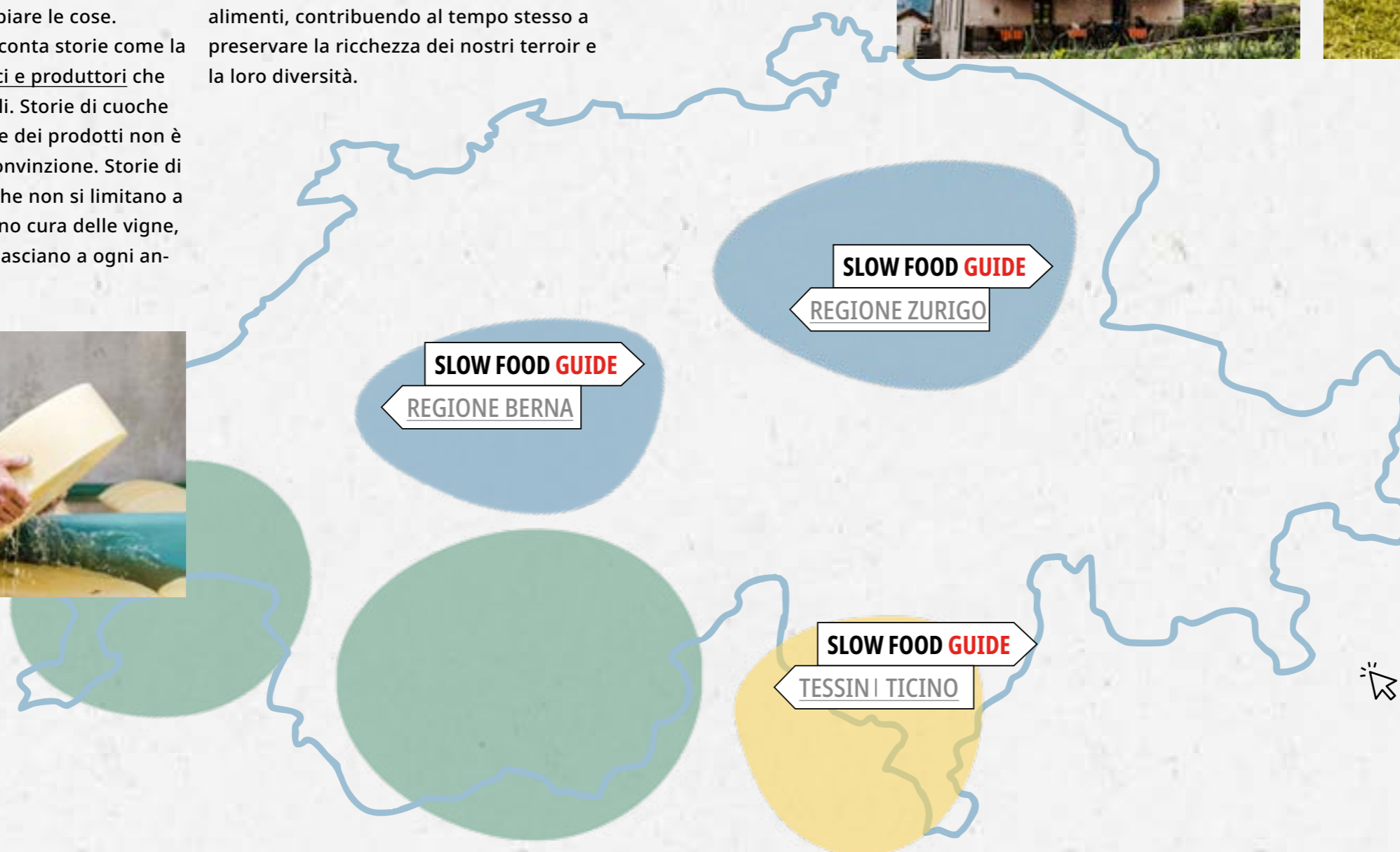
Il suo ritorno non è stato una decisione presa per mancanza di alternative, ma una scelta: restare per cambiare le cose. La Slow Food Guide racconta storie come la sua. Storie di produttrici e produttori che prendono sul serio i cicli. Storie di cuoche e cuochi per cui l'origine dei prodotti non è un dettaglio, ma una convinzione. Storie di viticolttrici e viticoltori che non si limitano a fare vino, ma si prendono cura delle vigne, comprendono i suoli e lasciano a ogni annata il suo carattere.




Tutte e tutti testimoniano la passione, il saper fare e l'impegno che danno senso agli alimenti, contribuendo al tempo stesso a preservare la ricchezza dei nostri terroir e la loro diversità.

La nostra guida è più di una raccolta di indirizzi scelti con cura. Vi accompagna verso fattorie, ristoranti, aziende vitivinicole, iniziative e altri luoghi della rete Slow Food dove piacere e responsabilità si incontrano.

Seguendo queste raccomandazioni, scegliete una cultura alimentare buona, pulita e giusta e sostenete le persone che la rendono possibile giorno dopo giorno.



 Questo PDF è interattivo: le nozioni, gli indirizzi e gli articoli segnalati nel documento vi portano direttamente a informazioni complementari.

# Alimentazione... perché?

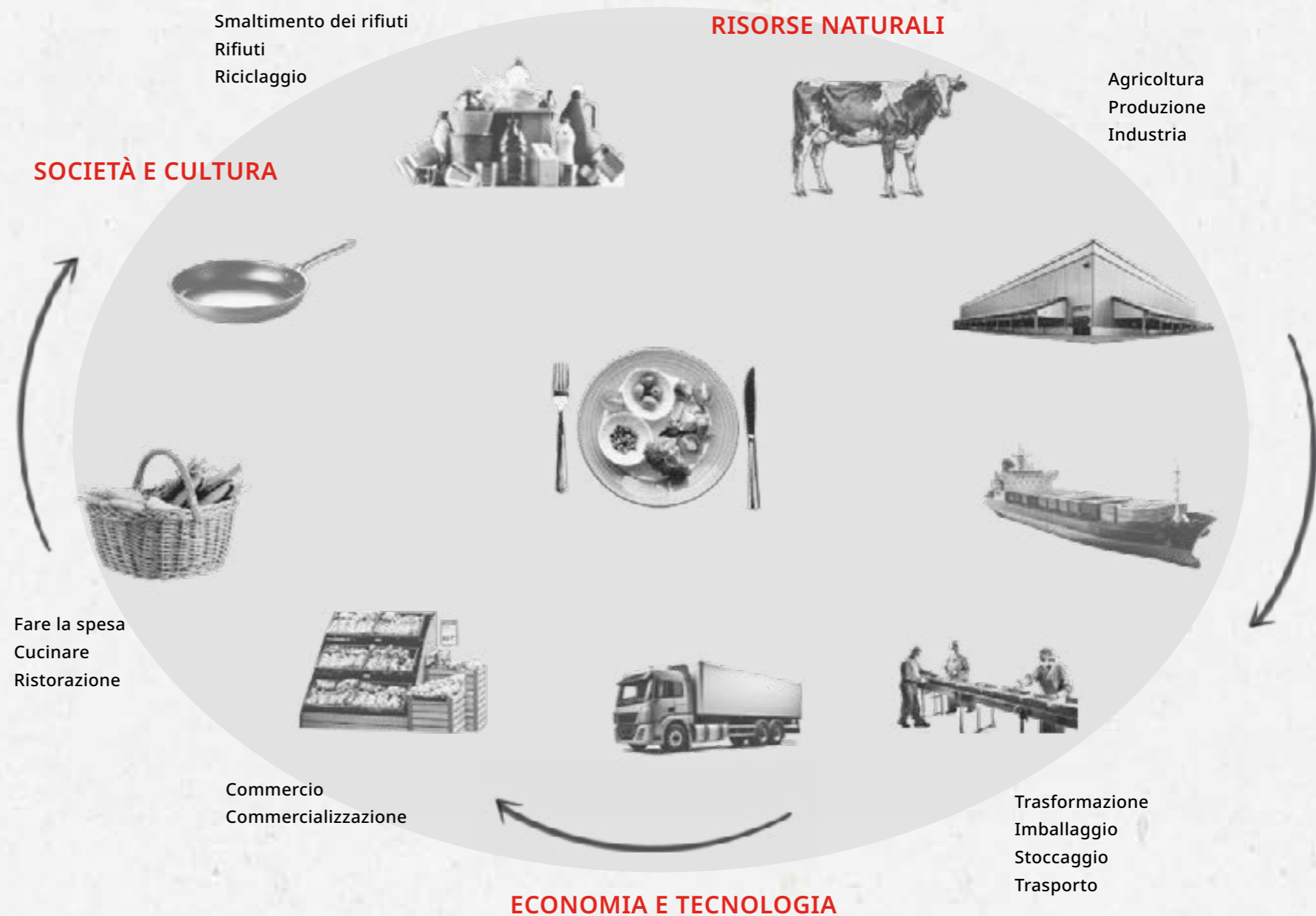
Perché il sistema alimentare svizzero riguarda tutte e tutti

Prima che un alimento arrivi nel nostro piatto, ha già attraversato molte fasi. È stato coltivato o prodotto, trasformato, confezionato, trasportato, venduto e preparato, finché arriva finalmente davanti a noi e può essere mangiato. E anche dopo il pasto, la sua storia continua con ciò che resta e con il modo in cui lo smaltiamo.

L'insieme di queste fasi forma ciò che chiamiamo sistema alimentare. Collega agricoltura, produzione, commercio, gastronomia, consumo e smaltimento. Allo stesso tempo dipende strettamente dalle risorse naturali, dalle strutture economiche, dalle soluzioni tecniche e dalle abitudini sociali e culturali.

Ciò che mangiamo, acquistiamo e gettiamo ha quindi effetti che vanno ben oltre il nostro piatto. Influenza i suoli, l'acqua, la biodiversità, il clima, le condizioni di lavoro e la creazione di valore regionale. È qui che interviene Slow Food: con il suo impegno per alimenti buoni, puliti e giusti. Buono significa alimenti freschi, gustosi e di stagione, che danno piacere. Pulito significa che produzione e consumo rispettano le risorse, gli ecosistemi, il benessere animale e la salute. Giusto significa prezzi adeguati, remunerazione e condizioni di lavoro eque per produttrici e produttori.

Trovate l'articolo completo [qui](#)



# Regione di Zurigo

Zurigo non è solo un centro economico della Svizzera. La regione custodisce anche un ricco patrimonio agricolo e culinario.

Dove oggi crescono gli insediamenti, un tempo campi, vigne e alberi da frutto caratterizzavano il paesaggio. Eppure alcune cose ritrovano la strada verso i campi, i mercati e i piatti. Tra queste vi sono antiche varietà di cereali come la spelta e il farro dicocco, specialità fermentate, frutti provenienti da alberi ad alto fusto o la cultura zurighese delle ciliegie. Rendono visibile che il patrimonio culinario non viene solo conservato, ma vissuto in modo nuovo.

Scoprite con noi una regione in cui il cambiamento prende gusto: nei mercati, negli spacci aziendali, presso produttrici e produttori impegnati e tra persone che, con il loro sapere artigianale, tramandano il patrimonio culinario di Zurigo.

SLOW FOOD GUIDE

REGIONE ZURIGO

# Carlos Navarro per una gastronomia che nutre e unisce

Photo: Alina Birjuk

**Nella gastronomia di oggi si perde qualcosa di essenziale: il legame. Tra cucina e agricoltura, tra prodotto e persona, tra origine e piacere. Molti ristoranti ordinano gli ingredienti da liste standardizzate. Ciò che viene consegnato finisce nel piatto.**

**Da dove viene? Chi lo ha coltivato? Quali storie e quali sforzi ci sono dietro? Poche persone lo sanno, e troppo poche se ne interessano. Il risultato: il cibo diventa una merce rapida invece di un'esperienza fondata sul rispetto.**



CARLOS NAVARRO  
È GASTRONOMO,  
SVILUPPATORE DI  
RICETTE E COACH

Durante la sua formazione, Carlos Navarro ha vissuto proprio questa distanza. Gli alimenti arrivavano anonimi in cassette, senza contesto. La loro origine e il lavoro necessario restavano spesso invisibili. Ma è proprio questo che non lo ha lasciato andare. Ha capito tutto ciò che si perde quando non c'è più un legame tra la terra e il piatto.

«Mi sono reso conto che mi occupo delle mie verdure in modo diverso quando non mi limito ad ascoltare produttrici e produttori, ma vado da loro e lavoro al loro fianco. Oggi componiamo la nostra offerta in funzione di ciò che riceviamo direttamente dalle fattorie. Grazie allo scambio con loro abbiamo anche capito quanto sia importante scegliere con cura i nostri partner di lavoro.»



Comprendere l'agricoltura rigenerativa, restituire al suolo ciò di cui ha bisogno e ritrovare questi nutrienti nella nostra alimentazione: è molto più che gustare un buon pasto.

Ma non è semplice. Le sfide economiche sono sempre presenti, perché i margini sono stretti, soprattutto quando contano buoni alimenti e condizioni di lavoro eque. La gastronomia in una città come Zurigo cambia molto rapidamente. Gran parte della clientela è sensibile alle tendenze. Bisogna quindi mantenere lucidità e restare fedeli a sé stessi.

Al ristorante TC Belvoir si sente il profumo dell'impasto appena cotto e il forno per la pizza crepita dolcemente. Carlos è lì davanti, leggermente infarinato, e prova un nuovo impasto. «Ecco Willy», dice sorridendo. Non parla di una persona, ma del lievito madre che attraversa le sue cucine come un filo rosso, dal Rechberg 1837 al Kultur Lokal Rank.

Willy non è solo un ingrediente, ma un simbolo: per il mestiere, la pazienza e una comprensione profonda di cosa significhi davvero mangiare bene.

«Mangiare non comincia nel frigorifero, ma nel campo. Cambia tutto: ordinare semplicemente o vedere con i propri occhi come cresce qualcosa.»

Trovate l'articolo completo [qui](#)

## COOKS' ALLIANCE

La Cooks' Alliance è la rete di cuoche e cuochi che incarnano i valori di Slow Food. Ogni membro si impegna a rispettare i principi dell'Alliance. I membri della Cooks' Alliance lavorano con ingredienti locali e di stagione. Condividono la stessa filosofia: trasmettere il sapere culinario, mantenere un forte legame con la propria regione e resistere alle seduzioni dell'industria alimentare. Trovate maggiori informazioni sulla Cooks' Alliance [qui](#)



  
Slow Food®  
Cooks' Alliance



# Mappa del gusto Zurigo

Sulle tracce di Slow Food attraverso la regione di Zurigo: scoprite produttrici e produttori, ristoranti della Cooks' Alliance, viticoltrici e viticoltori Slow Wine e altri luoghi in cui piacere, origine e responsabilità si incontrano.

## COOKS' ALLIANCE



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

Trovate altri indirizzi [qui](#)



Scoprire di più con un clic. Tutti gli indirizzi sono collegati e vi portano direttamente a informazioni complementari.

## PRESIDI



- **Humbel**  
**Spezialitätenbrennerei AG**  
5608 Stetten, tel. +41 56 496 50 60  
[humbel.ch](http://humbel.ch)
- **Bauernhof Roellin**  
6340 Baar, tel. 041 761 11 59

Trovate altri indirizzi [qui](#)

## SLOW WINE

- **BIOHOF TROTTENGARTEN**  
8477 Oberstammheim, tel. 052 745 27 46  
[biohoftrottengarten.ch](http://biohoftrottengarten.ch)
- **Weingut Rebhalde**  
8712 Stäfa, tel. 044 926 43 72  
[weingutrebhalde.ch](http://weingutrebhalde.ch)

Trovate altri indirizzi [qui](#)



## AUTRES RECOMMANDATIONS



- **Suur GmbH**  
8003 Zürich, [suur.ch](http://suur.ch)
- **Berg und Tal**  
8005 Zürich, tel. 044 271 21 61  
[berg-tal.ch](http://berg-tal.ch)
- **Sourgood**  
8004 Zürich, tel. 078 892 44 66  
[sourgood.ch](http://sourgood.ch)

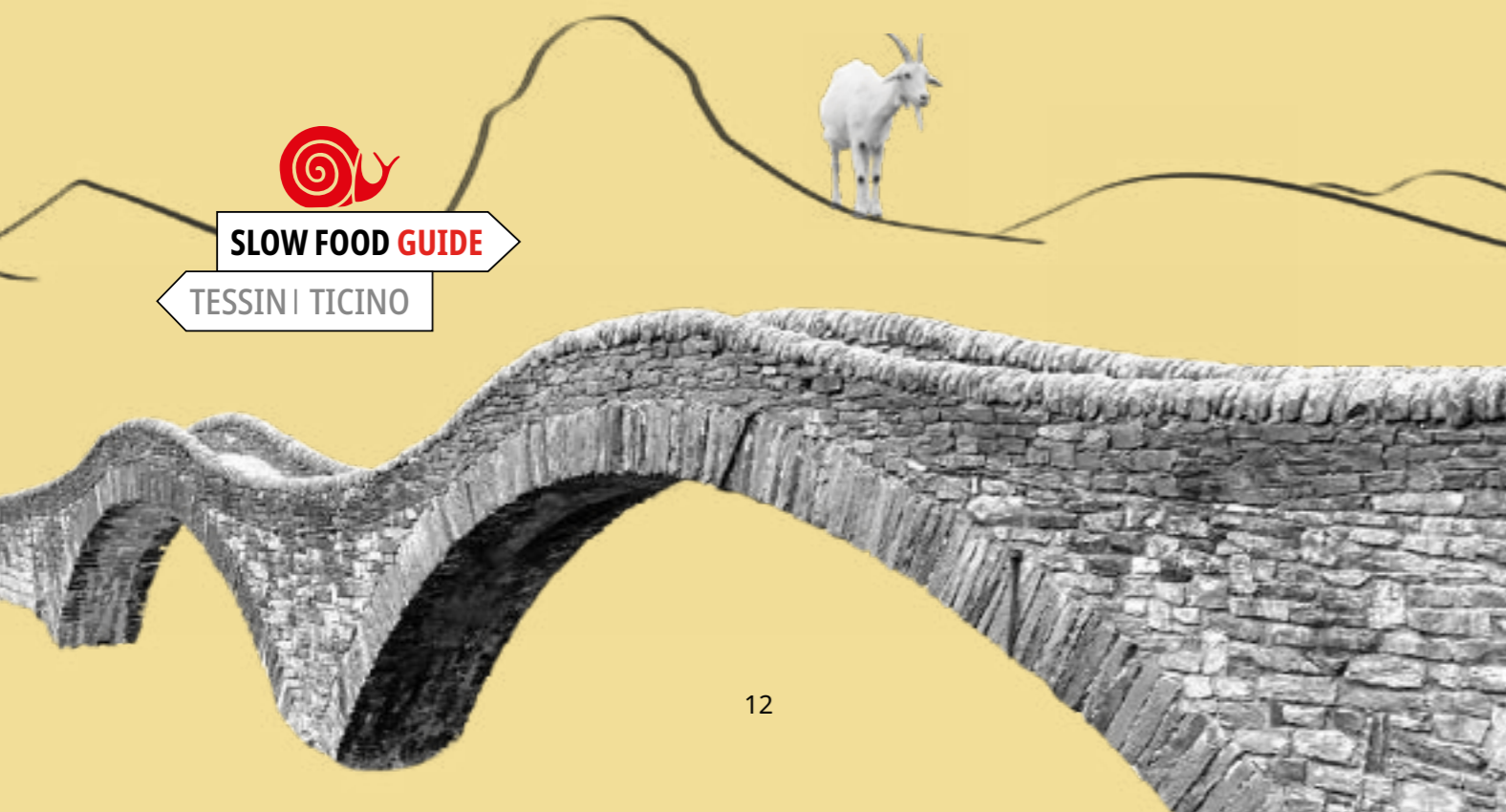
Trovate altri indirizzi [qui](#)

# Ticino

La storia dell'alimentazione in Ticino è segnata dal duro lavoro e dall'ingegno. Le persone che vi praticavano l'agricoltura dovevano imparare a convivere con pendii ripidi, suoli poveri e spazio limitato. Patate, rape, orzo, castagne, poi mais e vigne raccontano questo dialogo tra natura e tenacia umana.

Ma il Ticino non è mai stato solo una terra di fatica. Situato tra il nord e il sud dell'Europa, da secoli vi si incrociano merci, persone, lingue e ricette. Da qui è nata una cucina che può sembrare semplice, ma che racchiude molto sapere: dalle castagne e dalla polenta ai formaggi d'alpe e alla carne di capra, fino al vino, al miele e alla cultura dei grotti.

Venite con noi in una regione in cui il cibo racconta la storia: nei muri a secco, nei castagneti, nei vigneti e presso persone che mostrano quanto paesaggio, gusto e responsabilità siano legati al Ticino.



# Tessa Tognetti e La Colombera: quando restare è un atto d'amore

intervista: Alice Tognacci, Foto: Alessia Rauseo



**TESSA TOGNETTI È UNA VISIONARIA CHE PROMUOVE UNA VITA IN ARMONIA CON LA NATURA**

**A Sant'Antonino, nella piana di Magadino, nel cuore agricolo del Ticino, Tessa Tognetti dirige con il marito La Colombera, l'azienda familiare che, sotto la guida dei suoi genitori, è stata una delle prime in Ticino a ottenere la certificazione bio. Al momento del passaggio di gestione, Tessa ha scelto di avvicinarsi alla visione biodinamica per approfondire la sua relazione spirituale con la natura, mantenendo al tempo stesso la certificazione bio.**

La storia di Tessa è quella di una famiglia e di una regione in cui le nuove generazioni guardano al passato con attenzione, rivolgendo però lo sguardo al futuro, forti e consapevoli delle proprie radici.

La fattoria produce latte e formaggio di mucca, capra e pecora, cereali come il mais per la polenta, il frumento panificabile, il farro, la soia e il grano saraceno, oltre a gelati, sorbetti, ravioli e salumi. Ogni decisione di produzione segue una logica di ciclo: ciò che le capre, le «principesse» della fattoria, non mangiano va alle mucche; ciò che resta delle mucche va all'asino o al maiale, e il siero del caseificio diventa nutrimento invece che rifiuto.

La biodiversità è protetta da siepi, boschetti e biotopi, e il lavoro si misura più in cicli che in bilanci trimestrali.

Il lavoro de La Colombera non si limita alla produzione. Significa anche accogliere. Da anni persone con disabilità lavorano alla fattoria e alunne e alunni di scuole specializzate vi svolgono stage nella vendita o nella stalla.

Lo spirito di solidarietà di Tessa e la benevolenza con cui vive la sua quotidianità affondano le radici nei valori trasmessi dai suoi genitori, Mario e Angela. Le hanno insegnato a prendersi cura degli «esseri più fragili e vulnerabili, siano essi persone o animali».

« Ho l'immensa fortuna di avere genitori che mi darebbero un pezzo di luna se glielo chiedessi. Con tanto amore, secondo me, si trova sempre una soluzione.

La Colombera non è solo una fattoria, ma una storia di famiglia. Tessa ha tre sorelle e un fratello, ma è l'unica ad aver scelto l'agricoltura, anche se fratelli e sorelle, come racconta, l'hanno sempre sostenuta e aiutata, senza abbandonare i propri mestieri.

Trovate l'articolo completo [qui](#)



## SLOW WINE

Slow Wine è un'estensione della filosofia Slow Food al mondo vitivinicolo. Considera il vino come un prodotto agricolo che deve essere «buono, pulito e giusto». Non è un'etichetta rigida, ma una rete di viticoltrici e viticoltori che si impegnano attorno a una Carta comune. Trovate maggiori informazioni su Slow Wine [qui](#)



  
Slow Food®  
Slow Wine



# Mappa del gusto Ticino

Sulle tracce di Slow Food attraverso la regione del Ticino. Scoprite produttrici e produttori, ristoranti della Cooks' Alliance, viticoltrici e viticoltori Slow Wine e altri luoghi in cui piacere, origine e responsabilità si incontrano.

## COOKS' ALLIANCE



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

Trovate altri indirizzi [qui](#)



Scoprire di più con un clic. Tutti gli indirizzi sono collegati e vi portano direttamente a informazioni complementari.



## PRESIDI



- **Agriturismo Cantina Pian Marnino**  
6515 Gudo, tel. 079 699 21 26  
[pianmarnino.com](http://pianmarnino.com)
- **Azienda Vitivinicola La Segrisola**  
6515 Gudo, tel. 079 488 01 37
- **Azienda Terreni alla Maggia**  
6612 Ascona, tel. 079 566 98 80  
[terreniallamaggia.ch](http://terreniallamaggia.ch)

Trovate altri indirizzi [qui](#)

## SLOW WINE

- **Azienda Agricola Bianchi**  
6822 Arogno, tel. 076 273 20 50  
[bianchi.bio](http://bianchi.bio)
- **Azienda Agricola Manimatte**  
6500 Bellinzona, tel. 091 825 13 85  
[manimatte.ch](http://manimatte.ch)

Trovate altri indirizzi [qui](#)



## AUTRES RECOMMANDATIONS



- **Mulino del Daniello**  
6877 Coldrerio, tel. 077 424 57 97  
[mulinodeldaniello.ch](http://mulinodeldaniello.ch)
- **Birreria Arbànt**  
6500 Bellinzona, tel. 076 558 19 15  
[facebook.com/birraarbant](https://facebook.com/birraarbant)

Trovate altri indirizzi [qui](#)

# Regione di Berna

La regione di Berna è una Svizzera in miniatura. Vicoli della città vecchia, Aare, dolci colline, pianure fertili e paesaggi montani scoscesi sono vicini gli uni agli altri. È proprio da qui che nasce la sua diversità culinaria.

Ancora oggi Berna è il più grande cantone agricolo della Svizzera. I suoi paesaggi fanno emergere gusti molto diversi: dal Seeland all'Emmental e al Gürbetal, fino ai laghi e alle Alpi.

Qui le tradizioni contadine incontrano la cucina regionale e una crescente consapevolezza dell'origine degli alimenti. Nel Seeland gli ortaggi crescono su suoli fertili. Nell'Emmental il formaggio modella il paesaggio da secoli. Sulle rive del lago di Bienna e del lago di Thun, i vigneti raccontano una lunga storia vitivinicola. Cavoli, antiche varietà di pomodori, salsicce al marc e una vivace cultura brassicola fanno anch'essi parte di questo mosaico culinario. Scoprite una regione in cui la diversità della Svizzera si assapora: sui mercati, nelle fattorie, nelle cucine e nelle aziende vitivinicole. E presso persone che mostrano cosa può essere un'alimentazione buona, pulita e giusta nel territorio bernese.



# Biohof Joli Mont: vivere e lavorare in cicli

Ritratto: Karin Hänzi, Foto: Njazi Nivokazi e Karin Hänzi

**Ursina Steiner e Stephan Jaun curano e sviluppano nel Grand Marais la propria agricoltura in cicli. I maiali al pascolo fanno parte della rotazione delle colture, il bestiame grigio retico pascola l'erba degli ampi prati del Seeland e il catering della fattoria utilizza la grandissima maggio-**

**ranza degli ingredienti direttamente dai campi e dalle stalle. Al centro di tutto questo: 50 are di piselli proteici, che la coppia coltiva non come alimento per animali, ma per l'alimentazione umana, producendo così una grande quantità di proteine vegetali.**

Alla casa Joli Mont tutto si armonizza. I maiali al pascolo, il bestiame grigio retico, i piselli proteici, i semi di canapa, i girasoli, i frutteti ad alto fusto, il frumento, il farro, l'avena, la soia, il foraggio per gli animali e il grande orto fanno parte di un ciclo attentamente accordato. Nulla esiste isolatamente. Insieme formano un sistema agricolo che funziona come un tutto.



**DAL CAMPO DIRETTAMENTE AL SERVIZIO CATERING: URSINA STEINER E STEPHAN JAUN.**

Ursina è responsabile dell'attività di catering della fattoria con il suo stand di crêpes e i suoi buffet alla griglia, Stephan della coltivazione dei campi e dell'allevamento. Appena si apre una finestra di tempo, visitano esercizi gastronomici per far conoscere i loro prodotti e le storie che li accompagnano, ma anche per radicare l'idea del bio nelle cucine dei ristoranti. Ne sono convinti: «Come gastronomo, si porta tanta responsabilità per gli effetti ambientali della produzione alimentare quanta ne porta chi lavora in agricoltura.»

Da cinque anni queste visite servono anche a far conoscere i piselli proteici della fattoria. In Svizzera questa pianta è coltivata soprattutto come alimento per animali. Ursina e Stephan preferivano usare l'erba dei pendii ripidi, difficilmente sfruttabili in altro modo, per nutrire gli animali e coltivare invece sui terreni pianeggianti qualcosa destinato all'alimentazione umana, per esempio piselli proteici.

«Con le proteine vegetali possiamo nutrire più persone che se dessimo prima lo stesso raccolto agli animali.»

Ursina spiega che con i piselli proteici si può preparare tutto ciò che si può fare con i ceci. Tuttavia, non si è mai trattato di lanciarsi nella coltivazione dei ceci per semplice effetto di moda.

Trovate l'articolo completo qui



200 anni fa i piselli proteici facevano ancora parte degli alimenti di base in Svizzera ed erano coltivati nella nostra regione, prove alla mano, per l'alimentazione umana.



## PRESIDI

I progetti Presidi aiutano a mantenere piccole produzioni di grande qualità, a preservare i saperi tradizionali, a proteggere paesaggi culturali ed ecosistemi unici e a promuovere razze animali e varietà vegetali locali. Food sostiene produttrici e produttori aiutandoli a preservare la qualità dei Presidi, dando loro visibilità e aprendo nuovi mercati. Trovate maggiori informazioni sui nostri progetti Presidi [qui](#)





# Mappa del gusto Berna

Sulle tracce di Slow Food attraverso la regione di Berna. Scoprite produttrici e produttori, ristoranti della Cooks' Alliance, viticoltrici e viticoltori Slow Wine e altri luoghi in cui piacere, origine e responsabilità si incontrano.

## COOKS' ALLIANCE



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

Trovate altri indirizzi [qui](#)



Scoprire di più con un clic. Tutti gli indirizzi sono collegati e vi portano direttamente a informazioni complementari.

## PRESIDI



- **Käserei Gerschnialp**  
6390 Engelberg, tel. 041 637 39 29
- **Käserei Fluonalp**  
6074 Giswil, tel. 079 643 53 14  
[fluonalp.ch](http://fluonalp.ch)
- **Käserei Hüpfenboden**  
3555 Trubschachen, tel. 034 402 13 12  
[huepfenboden.ch](http://huepfenboden.ch)

Trovate altri indirizzi [qui](#)

## SLOW WINE

- **Le Murmure**  
3045 Meikirch, tel. 079 414 75 06  
[lemurmure.ch](http://lemurmure.ch)
- **Rebbau Steffisburg / Wygarte**  
3612 Steffisburg, tel. 076 329 12 11  
[wygarte.ch](http://wygarte.ch)

Trovate altri indirizzi [qui](#)



## AUTRES RECOMMANDATIONS



- **Brauerei Felsenau**  
3004 Bern, tel. 031 301 22 08  
[felsenau.ch](http://felsenau.ch)
- **Ingredienza**  
**Die Teigwaren-Manufaktur GmbH**  
3008 Bern, tel. 031 382 42 42  
[ingredienza.ch](http://ingredienza.ch)

Trovate altri indirizzi [qui](#)

# POSSIAMO CAMBIARE IL MONDO ATTRAVERSO CIÒ CHE MANGIAMO?

**SÌ, NE SIAMO CONVINTI!**

Slow Food è un movimento cittadino mondiale di base che si impegna per il diritto a un'alimentazione **buona, pulita e giusta** per tutte e tutti.

Il nostro obiettivo è rafforzare le culture alimentari locali, sensibilizzare le persone al piacere, al gusto e all'origine degli alimenti e trasmettere conoscenze attorno a un'alimentazione sostenibile.

In Svizzera circa 3000 membri portano avanti questo movimento. Insieme si impegnano per un sistema alimentare che unisce piacere, responsabilità e diversità regionale.

L'associazione di pubblica utilità Slow Food Svizzera è stata fondata nel 1993 e ha un forte radicamento regionale. Ci finanziamo principalmente tramite quote associative e donazioni. Questo ci permette di sostenere piccole produttrici e piccoli produttori, oltre a numerosi progetti e campagne regionali, nazionali e internazionali.

Desiderate sostenere Slow Food Svizzera? Con la vostra adesione o una donazione rafforzate le persone, i progetti e le iniziative che si impegnano per alimenti **buoni, puliti e giusti**.

**Associazione Slow Food Svizzera**  
Heinrichstrasse 147 - 8005 Zurich  
[info@slowfood.ch](mailto:info@slowfood.ch) - [slowfood.ch](http://slowfood.ch)  
[Instagram](#) - [LinkedIn](#)

  
Slow Food® CH