



Lunaire



Bourse-à-pasteur



Barbe de bouc



Robinier faux-acacia



Renouée bistorte



Vesce



Epilobe à feuilles étroites ou épilobe en épi



Onagre bisannuelle, jambon du jardinier, herbe aux ânes



Herbe aux goutteux, égopode podagraire



Verge d'or



Sauge des prés



Vipérine

# La vallée du soleil

Au printemps, entre Biasca et le col du Lukmanier, le val Blenio sort de sa torpeur hivernale. Mais au-delà de la végétation, c'est tout le tourisme gastronomique qui reflurit.

Texte: Simon Bühler; photos: Hans Peter Siffert



Mâche, doucette



Galinsoga cilié



Marguerite commune



Hémérocalle fauve



Raisin d'Amérique



Arroche des jardins, chénopode blanc



**Aromatiques et gourmandes: les plantes selon Meret Bissegger.**

**O**n vous l'accorde, il y a au Tessin d'autres destinations, d'autres vallées plus mondaines et plus célèbres que le val Blenio. Mais c'est peut-être justement parce qu'elle vit cachée que cette région marginale, trop souvent sous-estimée, déborde de ce charme particulier et de cette force tranquille qu'elle puise avant tout dans une nature intacte et encore très sauvage. Grâce à son orientation nord-sud et à sa topographie ouverte, le val Blenio a été surnommé «vallée du soleil»: aucun obstacle ou presque n'empêche en effet ce dernier de faire profiter la vallée bénie de ses généreux rayons.

La photosynthèse en profite, pour le plus grand bonheur d'une végétation des plus luxuriantes. Résultat: les prairies, forêts et chemins regorgent de senteurs et d'arômes. Il est d'ailleurs désormais prouvé que les plantes médicinales du val Blenio (avec celles de certaines zones du Jura) sont celles qui ont la plus forte concentration en principes actifs de toute la Suisse, explique Ario Conti, biologiste, créateur à Olivone de la «Fondation al-



L'offensive des plantes du val Blenio, c'est lui: Ario Conti dans son labo de l'Institut alpin de phytopharmacologie, à Olivone.

pine pour les sciences de la vie» (ASLW), dont il est aujourd'hui le directeur. Hyperactif, ce docteur en biologie originaire du val Blenio a aussi beaucoup contribué à la création et à la bonne marche de l'Institut alpin de phytopharmacologie, de toxicologie et de médecine légale d'Olivone, dont il est également directeur. Il a ainsi réussi à créer dans cette région quelque peu eseuulée dix emplois hautement qualifiés au cours des dix dernières années – sans compter qu'il a aussi été un important promoteur de la coopérative COFIT, qui encourage depuis

1996 la culture des herbes médicinales tessinoises et leur transformation en tisanes (Tisana Olivone), bonbons et huiles de première qualité (Olio del buongustaio). Les herbes utilisées pour ces produits proviennent de tout le Tessin et des Grisons voisins. Elles sont stockées et transformées dans la vallée, dans l'ancienne chocolaterie Cima Norma, à Torre.

Les vaches à lait et à viande, les chèvres et les porcs de montagne de la région ne sont pas les derniers à profiter de la grande qualité des herbes du val Blenio, eux qui se remplis-

sent tranquillement la panse au soleil du «val béni» avant de participer au bien-être gustatif des habitants et des touristes. Produites dans la nature préservée du val Blenio, toutes ces denrées alimentaires sont un excellent produit d'appel pour la région, dont le potentiel touristique est loin d'avoir été pleinement exploité. Mais ne brûlons pas les étapes.

### **Un tourisme en voie de développement**

Quand les premiers trains sortiront du tunnel de base du Saint-Gothard, dans six ans, Biasca,

porte d'entrée sud du val Blenio, sera la première localité tessinoise que les voyageurs venus du Nord découvriront. L'Office de tourisme Blenio Turismo estime que cette liaison rapide vers les agglomérations de Zurich et Milan (via Bellinzona) représente un potentiel de 200 000 à 350 000 touristes par an. A cela s'ajoute le fait que le Parc Adula, candidat au titre de Parc national, devrait à partir de 2015 faire la jonction entre le val Blenio et les Grisons tout proches et attirer ici un peu plus de monde encore. Troisième grand projet de la vallée: la remise en fonctionnement des thermes d'Acquarossa, où un centre de bien-être, n'en déplaise à certains grincheux, doit voir le jour.

#### Première étape: Malvaglia

Revenons au présent: c'est à Biasca que nous commençons notre petit voyage printanier. Ceux qui n'ont pas envie de marcher peuvent prendre à la gare de Biasca le bus des Autolinee Bleniesi, qui dessert la vallée de Biasca à Olivone toute l'année, et jusqu'au col du Lukmanier de juin à octobre. Un conseil: si vous devez patienter à Biasca, rien de tel que de savourer un expresso «verò» au buffet de la gare.

Remontons maintenant la vallée vers le nord: le bus passe par Loderio, longe un paysage lunaire aux accents futuristes, où les matériaux d'excavation du chantier NLFA sont stockés sous forme de collines géantes de gravier. Quinze minutes plus tard, on arrive à Malvaglia, première étape à ne rater sous aucun prétexte. C'est ici qu'on trouve la «Macelleria Cavargna» (aucun randonneur qui se respecte ne saurait partir en montagne sans emporter quelques-uns de ses trésors dans son sac). Quant au cœur historique du village, il vaut à lui seul une petite promenade.

#### Cuisine aux herbes

Malvaglia est aussi l'endroit où vit et travaille Meret Bissegger, cuisinière spécialiste des herbes sauvages, qui a quitté il y a quatre ans le val Onsernone (et donc le Locarnais, très «in», où elle avait passé son enfance avec ses parents, contestataires débarqués de Suisse alémanique), pour s'installer dans le val Blenio, encore assez pauvre en infrastructures et de ce fait abordable. Dans la «Casa Merogusto», elle s'est inventé un véritable petit para-



Charcuterie à base de porcs de montagne:  
Tiziano Canonica dans la cave de l'Osteria Centrale, à Olivone.



**Hedi Roth-Marchi dans «sa» Caseificio Töira.**

dis: Meret habite avec son compagnon dans une villa joliment rénovée du 19<sup>e</sup> siècle, avec jardin ombragé et véranda, qu'un émigrant avait construite après avoir, comme tant d'autres de sa génération, trouvé la prospérité à l'étranger.

«Au printemps, je me transforme en chèvre», se plaît à dire Meret. De mars à juin, quand les herbes sauvages sont en pleine croissance, elle anime des cours de deux à

trois jours lors desquels elle transmet le savoir accumulé au cours de longues années de travail. A la demande générale, elle publiera en avril un livre contenant de nombreuses recettes. Car la collecte des plantes sauvages ne représente qu'un pan de ses activités. A la Casa Merogusto, elle a réalisé son rêve d'un laboratoire gastronomique avec îlot de cuisine et pièce de réception. C'est ici qu'elle donne des cours sur les herbes et régale ses convives dans le cadre de ses inoubliables «tavolate», qu'elle organise plusieurs week-ends par mois.

Indéniablement, la venue de Meret Bissegger dans le val Blenio est une excellente chose pour cette région en plein essor touristique, car avec la popularité qu'elle a acquise en tant que cuisinière (autodidacte) dans le très coté «Ristorante Ponte dei Cavalli» (14 au Gault & Millau) à Cavigliano, dans le Centovalli, popularité qui a largement passé les frontières de la région avant de s'étendre encore par le biais de diverses émissions de cuisine à la télévision tessinoise, elle est aujourd'hui devenue une ambassadrice éclatante de sa vallée d'adoption.

### **Charcuterie parfumée**

Des ambassadeurs de ce tourisme gastronomique doux, on en trouve aussi plus haut dans la vallée. Par exemple à la «Osteria Centrale» d'Annemarie Emch et Tiziano Canonica, qui tiennent à Olivone, depuis plus de 20 ans, une auberge culturelle offrant non seulement un restaurant (dans le jardin), mais aussi une salle pour les concerts et des chambres d'hôtes. Tandis qu'Annemarie, aux fourneaux, s'adonne à la cuisine régionale dans la plus pure tradition slow food, Tiziano veille au bien-être de ses convives et surveille les fromages et les charcuteries à la cave. La viande provient de porcs des montagnes, envoyés avec les vaches à l'alpage, où ils se nourrissent d'un petit-lait riche en goût. A l'automne, ils sont abattus selon la méthode traditionnelle dans le petit abattoir d'Olivone, puis découpés et transformés en une charcuterie goûteuse qui sera ensuite affinée par Tiziano dans sa cave.

### **Auberge de rêve et paradis des fromages**

C'est encore à Olivone qu'en 2005, Pia Steiner et Werner Birnstil, originaires de Suisse alé-

vale du 19<sup>e</sup> siècle restaurée avec soin un bijou de Bed & Breakfast. Outre deux appartements de vacances de 4 à 5 lits chacun, avec salle de bains, cuisine et balcon ou terrasse, la «Casa Lucomagno» propose trois chambres d'hôtes ainsi qu'un autre appartement pour deux personnes, avec salle de bains privée et cuisine, petit déjeuner et dîner sur demande.

Toujours à Olivone, aucun gourmet ne devrait passer à côté de cette autre attraction qu'est la «Caseificio Töira». Dans cette fromagerie fort bien tenue, on n'utilise désormais que du pur lait des Alpes, produit par des vaches ou des chèvres n'ayant avalé que ce que les prairies ou le fourrage leur offrent – sans adjonction d'autres aliments pour bétail. Résultat: des produits laitiers très fins, ricotta, beurre, yaourts... Dans les caves mûrit le fromage des montagnes fait maison. Ce concept bio radical est le fruit de la ténacité de la dame de la maison, Hedi Roth-Marchi, exilée de Suisse alémanique et elle-même fille de fromager. Jamais elle n'a renoncé à son projet, jusqu'à ce que son mari Giampaolo – un «homme à la tête dure» – ne cède à ses instances. Depuis, elle surveille de près ses fournisseurs en lait, auxquels elle paie en contrepartie un prix nettement plus élevé. Grâce à ce positionnement clair, axé sur la qualité, il y a fort à parier qu'elle aura su assurer un avenir radieux à son fils Andrea, qui vient de finir ses études d'agriculture. Le magasin attendant à la fromagerie, avec son petit café, est assidûment fréquenté par les touristes, mais aussi par la population locale. Du matin au soir, ça va, ça vient – et rares sont ceux qui repartent les mains vides.

### **Du sang neuf pour l'éco-hôtel**

Actuellement en travaux, le «Centro Pro Natura Lucomagno», tout près du col du Lukmanier, est en bonne voie pour devenir un établissement phare d'une nouvelle génération de l'éco-hôtellerie suisse. Un apport de sang neuf doit assurer la métamorphose de cet éco-hôtel datant de 1994. Propriétaire de la maison, Pro Natura a chargé un jeune couple tessinois, Lorenza et Christian Bernasconi, de redonner un second souffle à l'aventure de cette bâtisse naguère pionnière, mais aujourd'hui un peu endormie. Suspense! Tandis que Christian Bernasconi, jeune biologiste, s'occupera de guider les visiteurs dans la réserve natu-



Fin prêts: Christian et Lorenza Bernasconi au «Centro Pro Natura Lucomagno».

relle du Lukmanier et d'organiser des séminaires, sa femme Lorenza sera responsable de la gastronomie et de l'hôtellerie. La jeune maman a fait ses armes dans les meilleurs établissements de la grande hôtellerie suisse et relève aujourd'hui avec d'autant plus d'ardeur ce défi de remettre sur les rails, avec des moyens financiers limités, un simple hôtel de montagne avec restaurant: «Nous serons le premier hôtel sur le sol tessinois après le col

du Lukmanier, et nous voulons être une carte de visite pour le val Blenio et le Tesin dans son ensemble», explique Lorenza. Déjà partiellement ouverte en 2010, l'osteria, où l'on sert dans la bonne humeur d'authentiques spécialités locales, laisse en tout cas présager de bien belles choses. Ouverture prévue en 2011, d'abord en service réduit, puis à plein régime à partir de 2012.

# Slow travel dans la vallée du soleil

Découvertes printanières et aromatiques dans le val Blenio

## Lits et tables

### Osteria Centrale

Depuis plus de 20 ans, Annemarie Emch et Tiziano Canonica sont l'âme de l'Osteria Centrale d'Olivone, qui dispose non seulement d'un restaurant-jardin, mais aussi d'une salle de concerts et de chambres d'hôtes. A la cave, de délicieux fromages et charcuteries locales s'affinent à leur rythme. Ouvert de 8 h à minuit. Fermé mercredi et jeudi. Ouvert tous les jours en juillet et août.  
6718 Olivone  
Tél. 091 872 11 07  
[www.osteriacentraleolivone.ch](http://www.osteriacentraleolivone.ch)

### Casa Lucomagno

Cette splendide résidence d'été du 19<sup>e</sup> siècle a été restaurée avec soin en 2005 par Pia Steiner et Werner Birnstil. Outre deux appartements de vacances de 4 à 5 lits chacun, avec salle de bains, cuisine et balcon ou terrasse, elle propose aussi trois chambres d'hôtes ainsi qu'un autre appartement pour deux personnes, avec salle de bain privée et cuisine, petit déjeuner et dîner sur demande.  
Via Chiesa  
6718 Olivone  
Tél. 091 872 16 03  
[www.casalucomagno.ch](http://www.casalucomagno.ch)

## S'y rendre

**Du nord**, le val Blenio est accessible à pied (via Illanz-Vrin) par le plateau de la Greina. En transports publics, on prend le car postal de Disentis au col du Lukmanier, puis un bus des Autolinee Bleniesi jusqu'à Biasca (possible seulement l'été, de mi-juin à mi-octobre). Sur l'autre versant, on arrive à Biasca avec les CFF, puis on prend le bus des Autolinee Bleniesi, qui circule toute l'année jusqu'à Olivone et de mi-juin à mi-octobre jusqu'au col du Lukmanier, avec correspondance en car postal pour Disentis.  
[www.cff.ch](http://www.cff.ch)

## Découvertes

### La Cucina Naturale

La «Casa Merogusto» de Meret Bissegger est la Mecque des amateurs de slow food printanière, relevée d'herbes et d'épices «internationales». Dans la maison de Meret, une villa du 19<sup>e</sup> siècle rénovée avec goût et ornée de fresques, avec jardin ombragé et véranda, on vient participer à des cours de cuisine et à des excursions botaniques de quelques jours, ou aux fameuses tavolate pour 18 personnes qui ont lieu deux fois par mois, à la grande table de ferme dans le labo gastronomique privé de la chef «herself». Réservation indispensable.  
6713 Malvaglia  
Tél. 091 870 13 00  
[www.meretbissegger.ch](http://www.meretbissegger.ch)

### Centro Pro Natura Lucomagno

Le centre Pro Natura de Lorenza et Christian Bernasconi, actuellement en travaux, est en passe de devenir un nouveau phare de l'éco-hôtellerie suisse.  
Strada del Lucomagno  
6718 Acquacalda  
Tél. 091 872 26 10  
[www.pronatura-lucomagno.ch](http://www.pronatura-lucomagno.ch)

## Fait maison!

### Beurre d'ortie

150 g	de beurre mou
	Ramollir quelques minutes à la fourchette
1 cc	de moutarde fine
1 cc	de sel marin aux herbes
	et bien mélanger
	Hacher finement 2 poignées de feuilles d'ortie bien séchées, les mélanger avec le beurre et servir immédiatement sur du pain ou des crackers.

### Conseil:

Ne pas préparer le beurre d'ortie trop longtemps à l'avance pour éviter qu'il ne prenne un goût désagréable.

## Emplettes

### Macelleria Cavargna

Plus qu'une simple charcuterie: la Macelleria de Patrick Cavargna, à Malvaglia, offre des spécialités de viande et de charcuterie de producteurs locaux, mais aussi toutes sortes de délices de la vallée: fromages, champignons, miel, et même fourrures animales.  
6713 Malvaglia  
Tél. 091 870 14 88  
[www.macelleriacavargna.ch](http://www.macelleriacavargna.ch)

### COFIT

Cette coopérative pour la promotion des plantes médicinales et produits à base de plantes a été créée à Olivone en 1996. Elle encourage la culture des herbes médicinales, mais aussi leur transformation en tisanes (Tisana Olivone), bonbons et huiles (Olio del buongustaio).  
6718 Olivone  
Tél. 091 872 21 68  
[www.fasv.ch/shop.php](http://www.fasv.ch/shop.php)

### Caseificio Töira

La fromagerie de Hedi Roth, de son mari et de son fils propose du fromage alpin de choix.  
Ghèna di sotto  
6718 Olivone  
Tél. 091 872 11 06  
[www.caseificiotoira.ch](http://www.caseificiotoira.ch)

## Lecture



### Meret Bissegger

#### «La mia cucina con le piante selvatiche»

Reconnaître, cueillir et cuisiner les plantes sauvages  
Photos: Hans Peter Siffert, Edizioni Casagrande, Bellinzona  
320 pages, CHF 44.90 (version allemande: AT Verlag)  
C'est sur un alpage du Tessin qu'est née la passion de Meret Bissegger pour les plantes sauvages comestibles. Après plus de 30 ans passés à les cuisiner et à transmettre son savoir, elle sort son premier livre sur ce thème. Plus de 60 plantes y sont présentées, avec textes et photos. Sites de cueillette, caractéristiques, risques de confusion, suggestions d'utilisation en cuisine: tout est expliqué, avec 120 recettes.  
[www.atverlag.ch](http://www.atverlag.ch)

## Jouez et gagnez!

### Via vous offre 10 exemplaires du livre de Meret Bissegger

«Meine wilde Pflanzenküche»  
Pour participer, écrivez-nous!  
Objet «Pflanzenküche»  
E-mail: [redaktion@via.ch](mailto:redaktion@via.ch)  
Carte postale: Rédaction Via  
Case postale  
8021 Zurich

## Plus d'infos

### Blenio Turismo

Service d'informations, nombreuses brochures et personnel agréable.  
6718 Olivone  
Tél. 091 872 14 87  
[www.blenio.com](http://www.blenio.com)  
[www.vallediblenio.ch](http://www.vallediblenio.ch)

