

<b>Zeitschrift:</b>	Suisse magazine = Swiss magazine
<b>Herausgeber:</b>	Suisse magazine
<b>Band:</b>	- (2003)
<b>Heft:</b>	165-166
<b>Rubrik:</b>	Gastronomie: Bircher Müesli : authentique et universel

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

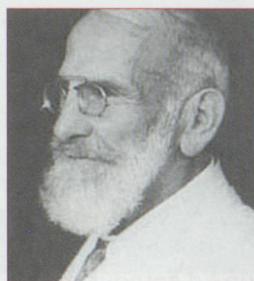
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Bircher müesli : authentique et universel

Le chef cuisinier de la recette consommée par les petits et les grands du monde entier à l'heure du petit déjeuner, est un docteur en médecine. Le Docteur Max Bircher-Benner



Dr Max Bircher-Benner  
(1867-1939)

(1867-1939) est le précurseur de l'alimentation intégrale... Il est de surcroît le pionnier de la médecine globale. C'est par hasard que ce jeune médecin installé à Zurich tomba sur les vertus théra-

peutiques de la nourriture crue. Une de ses clientes souffrait de troubles gastriques chroniques et ne supportait plus les régimes qui lui étaient prescrits.

Un végétarien lui conseilla les légumes et les fruits crus. Et la femme guérit.

Père d'une famille de sept enfants, le Docteur Bircher-Benner commença à expérimenter sur lui-même et son entourage, ce qui aura plus tard une forte influence sur nos habitudes alimentaires.

### Moquerie et blâme dans la corporation

La première fois que Bircher-Benner déclara publiquement que selon lui "la nourriture de l'énergie solaire, non transformée (fruits et légumes), à l'état le plus naturel possible est

supérieure à la viande", on se moqua de lui. En effet ce qui semble évident aujourd'hui était révolutionnaire à l'époque où la viande était la nourriture préférée de la grande bourgeoisie. L'héritage le plus populaire de la philosophie nutritionniste de Bircher-Benner est le Bircher müesli, qui lui assura une place immuable dans les dictionnaires.

À l'origine, le müesli est composé de produits crus : pommes, oranges, noisettes, flocons d'avoine et jus de citron ou lait condensé sucré.

### Nourriture intellectuelle

En 1968, le müesli revint sur le devant de la scène et fut l'expression d'une contesta-

tion, d'un refus de la société de consommation. Ceux qui prônaient un retour à la nature se "droguaien" au müesli...

### La recette traditionnelle gourmande, meringue ou vermicelles

Tremper une base de flocons d'avoine dans du lait, éventuellement additionné de yogourt, complétée de noix ou de noisettes râpées, une pomme râpée et garnie de fruits de saison (fraises framboises, abricots, prunes, pêches, etc.), le tout doit avoir la consistance d'une mousse.

### Meringue

Remplir les deux coques de meringue avec la préparation et ajouter de la chantilly.

### Vermicelles

Ce sont en fait une purée de marrons, sucrée et vanillée, parfumée d'un peu de kirsch, dressée en vermicelles avec une presse spéciale sur un lit de meringues concassées ou de glace vanille et garnie de crème fouettée.

ALEXANDRE PIERQUET

Pour compléter cette recette, je ne peux que vous "prescrire", comme le faisait le Docteur Bircher-Benner, une promenade matinale dans la forêt, des bains de soleil et des douches froides !

