

<b>Zeitschrift:</b>	Die Schweiz = Suisse = Svizzera = Switzerland : offizielle Reisezeitschrift der Schweiz. Verkehrszentrale, der Schweizerischen Bundesbahnen, Privatbahnen ... [et al.]
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerische Verkehrszentrale
<b>Band:</b>	37 (1964)
<b>Heft:</b>	3
<b>Artikel:</b>	Gastronomie
<b>Autor:</b>	Staub, Roland
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-777848">https://doi.org/10.5169/seals-777848</a>

### **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:** 18.01.2026

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

## VOYAGEONS

Pour secouer les humeurs malignes de l'hiver, rien ne vaut un petit voyage. Les fameux hygiénistes de l'école de Salerne l'avaient inscrit en tête de leurs préceptes: *Annale peregrinare*, voyager une fois l'an. Pour nous changer de nous-mêmes, rien de tel que de changer d'horizon. Et pour le faire, est-il un moment mieux choisi que celui où la nature elle-même se remet en marche pour la grande aventure de l'été?

On travaille trop, c'est un fait. Par un amour-propre respectable, mais mal placé, on pousse constamment jusqu'aux limites de l'usure. Les égards qu'on prend pour sa voiture, par exemple, on les refuse à sa personne. Au lieu de débrayer à temps, on attend que le corps et les nerfs vous

avertissent par un «coup de sonnette» que la mesure est comble. Voyez les paysans et leur labeur si sagement réglé sur le train des saisons, comparez-y notre existence dans les villes, ces cinq mois de travail continu en chambre close, au bureau, au comptoir, à l'usine, et dites si les constitutions ordinaires peuvent tenir longtemps à ce régime contre nature? Une seule hygiène là-contre: dételer, lâcher la plume ou l'outil, poser la clef sur la corniche, prendre la route ou le train, et s'en aller au grand rendez-vous du Renouveau.

Les vacances de printemps sont une manière de dette que nous avons contractée sur nous-mêmes pendant les mois d'hiver. *Paul Budry*

## OFENLIED VON REGEN UND SCHNEE

*Regen, Regen, Regen, Regen.  
Nein, man wird ihm nicht verzeihen –  
aber wenn von fernen Fässern  
lauter Flocken niederschneien  
und aus Öl- und Koblenkesseln,  
Kacheln oder Heizungsrohren  
wäre läutend, knisternd, ächzend  
jetzt das Ofenlied zu hören –  
sind dann, alles nimm in allem  
und erwäge, Freund, geduldig,  
manchen Sommers Regenböen  
doch nicht ganz des Todes schuldig?*

*Denn was nützten Ski- und andre,  
beispielsweise Eislaufschuhe,  
lägen sie des trocknen Wetters  
wegen in der Mottentrübe?  
Ist ein Wort, sperrt man im Sommer  
hinter Wunsch- und Gitterstäbe –  
aber wenn's zu Winters Zeiten  
keine Niederschläge gäbe?  
Sonne, Regen, Schnee und Sonne.  
Hell des Schlittenpferds Gebimmel.  
Regenschnüre von den Spindeln.  
Über uns der gleiche Himmel.*

*In die Grube, Freund, dein Zürnen!  
Übermorgen wirst du schwitzen,  
heute als ein kleiner König  
in den Schwebesesseln sitzen.  
Weiss die Schriünde. Blank die Grate.  
Kahlschlag in den Glitzerwäldern.  
Nimm den Winter – und bald wandre  
zu den Sommer-Stoppfeldern!  
Ob's nun regne oder schneie,  
Schnee und Regen braucht die Erde,  
dass das Brot in stillen Nächten  
wachse und uns Speise werde.*

ALBERT EHRISMANN

## LA TABLE SUISSE A VOL D'OISEAU



Zeichnung/Dessin: Hans Fischer (fis)

## LA RISETTE DU PRINTEMPS

Notre printemps a plusieurs façons de se présenter. Dans la montagne, la neige tout à coup fond et la terre s'esuie. Les choucas font un joyeux tapage. Sur le plateau, l'herbe reverdit, les arbres fruitiers, si nombreux dans le pays, se parent de leurs fleurs éphémères blanches ou roses. Le plus beau spectacle gratuit que la nature pascale présente aux yeux ravis se donne sur les bords enchantés du lac des Quatre-Cantons, du côté de Weggis, et sur les rivages du lac de Lugano. L'eau a pris une teinte indécise, qui n'est ni bleue ni verte; les hautes montagnes sont encore blanches et la campagne est un feu d'artifice. Selon l'altitude, la direction des vallées et le régime des vents, le printemps peut apparaître au début d'avril, en mai ou même en juin. Cet étalement de la saison du renouveau est un des charmes de la Suisse. Les cerisiers sont en fleurs à Lausanne, dans les jardins d'Ouchy, alors que des plaques de neige s'ennuient à Sauvabelin, au sommet de la ville. Après les fraises de plaine, les fraises de montagne. Cela n'a l'air de rien. Mais grâce aux différences d'altitude et à la richesse des terres ensoleillées, la saison des fraises indigènes dure deux mois, la plus longue d'Europe.

# Gastronomie

Le premier régal du printemps est bien entendu la salade de dents-de-lion. Toutes les familles attendent l'instant où le plat arrivera sur la table, car le jour « où il est là », c'est le salut du retour des beaux jours. L'humble étoile du pissenlit, toute menue, s'étale sur la terre à peine tiède. On la fait sauter à la pointe du couteau. Lavée à grande eau, nettoyée, hachée très fin, elle est mise à l'assaisonnement, arrosée et garnie de lard fumé grillé, puis de rondelles d'œufs durs. Accompagné d'un pain de seigle ou d'un simple pain paysan, c'est un plat plein d'attrait.

Comme les lilas et les pinsons, le radis rose nous apporte le printemps, c'est la primevère des potagers. Le radis, dira-t-on, est presque universel. Il arrive par charretées aux Halles de Paris. Qu'a-t-il donc de si spécial, ce radis suisse ? Mais rien. C'est le beurre qui l'accompagne qui en fait un délice. Nous pensons à la Gruyère. Les vaches ont été nourries, l'hiver, au foin sauvage de la montagne où dominent l'odorante mutelline (meum mutellina), le plantain des Alpes (plantago alpina). Ce foin répand un parfum très prononcé. Il donne un lait infiniment riche en beurre aromatisé.

Les sables du Rhône produisent de succulentes asperges que l'on sert avec le jambon cru séché à l'air pur de la haute montagne. Ce jambon, coupé en lamelles extrêmement fines, transparentes, est présenté en roulades. On le pique à la fourchette. Le saisir avec les doigts est beaucoup plus drôle.

« *Ne suis-je pas le petit chevrier ! Ma corne et mon fouet que voilà me sont toujours chers. Dans mon petit sac, j'ai du fromage et du pain ; mes cheveux sont en désordre, mes joues rouges et mon cœur est rempli de plaisir et de joie. Jeunes, vieilles, bonnes, mauvaises, grandes, petites, jolies, ordinaires, je les mène toutes paître sur les monts.* » Kuhn, le « Ranz des chèvres » des Alpes bernoises.

Dans les montagnes, on élève beaucoup de chèvres ; c'est un animal rustique qui ne craint pas les rochers, ni l'acrobatie. Au printemps naissent les cabris. Les mâles, dans de nombreux foyers, feront le plat de Pâques.

En Suisse centrale, dans le vieux pays, ce plat, sous le nom de « Hafen-Chabis », est un succulent navarin. Ailleurs, chaque région a sa manière de le préparer. Ces modes différents font qu'une même espèce de viande peut être mangée à la même époque, à l'engadinoise (cabri noir), à la bernoise (cabri blanc). On peut ainsi en goûter plusieurs fois sans éprouver la moindre lassitude.

Quiconque a eu le plaisir d'assister à la procession du Vendredi-Saint, à Mendrisio, au Tessin, une fête de tout grand style, très ancienne, où une foule de figurants jouent le mystère de la

Passion, se souviendra aussi du ragoût de cabri à la polenta, qui est ordinairement une des plus ravigotantes assiettes d'après carême.

Les agneaux printaniers du Valais sont les plus délicats du monde. Cela tient également au foin de la montagne conservé dans des fenils ou « mazots », bâtiments de bois, fort jolis, dressés sur quatre colonnes de pierres brutes.

L'amateur de légumes pourra faire des liasses de petits navets roses et blancs d'Argovie... avec un canard.

Parmi les spécialités alémaniques, il nous faut noter une curiosité.

Des enfants, les mains gantées, s'en vont cueillir de jeunes pointes d'orties que la maîtresse de maison hache menu avant de les faire cuire quelques minutes. Elle ajoute des carottes crues, râpées de manière à former une bouillie, puis un filet de jus de citron, un œuf battu. Le tout, dans un plat à gratin, est mis au four. Ce plat est ensuite arrosé de crème aigre. Mais le dispositif prend un aspect plaisant, lorsqu'on lui incorpore les condiments qu'exige le rituel culinaire de la vallée de l'Aar : des amandes broyées, du rafort râpé, des olives, de la marjolaine, du serpolet, du cresson de fontaine ou de jardin et même des fanes fraîches de carottes. On retrouve dans cette recette toute la sagesse populaire qui veut conserver à une nourriture rafraîchissante les valeurs nutritives, dépuratives et toniques, toute la richesse printanière qu'une cuisson excessive aurait détruite.

Si la pêche en rivière est fermée, les lacs livrent de fort bons poissons, l'omble chevalier beaucoup plus fin que la meilleure truite, la palée neuchâteloise, le brochet géant du lac de Löwenz, le « ballen » de Sempach, le « Gangfisch » du Rhin. Le vin de l'année précédente vient d'être mis en bouteilles. Frais et gaillard, il fait une belle escorte à tous les plaisirs de bouche. Lorsque le printemps fait risette, toute la Suisse, pomponnée, prend un visage de fête. Les fenêtres des maisons, les fontaines, les petites gares, les places des grandes villes se meublent de géraniums, de pétunias, de fleurs aux chatoyantes couleurs. Les terrasses sont ouvertes. Les hôtels lèvent le drapeau. La saison commence avec le premier gâteau à la rhubarbe et les omelettes aux herbettes. Sur les bords du lac de Thoune, on met à la friture des demi-poulets qui viennent de terminer leur mue, les « Mistkratzerli » ou « petits gratteurs de fumier ». C'est une coutume assez étrange qui doit avoir été rapportée, au XVI<sup>e</sup> siècle, d'Italie où les soldats des Ligues menaient campagne.

Les aubergistes de la campagne, un peu abandonnés durant l'hiver, sortent de la cheminée les jambons enrobés de suie. Sous une treille encore frêle et tremblante, on aime, vers les cinq heures, commander du jambon à l'os, chaud ou froid, qui a eu tout l'hiver pour se bonifier.

Et à la Saint-Jean, ce sera l'été.

Roland Staub