





## Famille Salzano

Qui aurait pu le penser...

Oui, si j'avais il y a 40 ans un peu plus écouté ma mère, mon savoir sur les herbes et plantes sauvages serait aujourd'hui bien plus grand. Notre mère avait pour presque chaque maladie l'herbe qui convenait. En effet cela aidait bien, même si je ne voulais pas me l'avouer. J'allais dans le temps à la recherche d'herbes avec elle, mais mon intérêt pour les plantes et fleurs sauvages restait à la limite du nécessaire. C'est seulement quelques années plus tard que j'ai appris à apprécier la nature comme il se doit et à faire attention aux aliments. Depuis je suis encore plus fascinée par ce thème, et par chance il m'est resté quelque conseils de ma mère en tête.

Sonja Salzano

C'est lorsque je vais à la recherche d'herbes et de fleurs dans la forêt, les montagnes et le long des ruisseaux, que je peux totalement déconnecter. Ces petites escapades sauvages sont à la fois relaxantes et inspirantes. À la découverte des herbes et fleurs sauvages, la force de la nature est palpable et me rend heureux. Avant je n'avais jamais vraiment pris le temps de m'intéresser consciemment aux herbes sauvages comestibles. Depuis que j'ai commencé à développer mon savoir à ce propos, j'ai appris à ressentir la nature plus intensément et à apprécier ce qu'elle nous donne et ce que nous pouvons utiliser comme nourriture. La nature nous offre chaque mois et chaque saison de l'année de nouvelles choses | j'en suis très reconnaissant.

Patrizio Salzano



## Philosophie de la cuisine

L'idée de notre nouvelle philosophie de cuisine est venue lors de la construction de notre espace bien-être. Nous avons mis beaucoup de cœur à l'ouvrage pour notre SPA alpin. Beaucoup de bois et de vieux bois, matériaux naturels, pierre, foin, arolle, céréales, herbes, couleurs chaudes et calmes et plein de petits détails façonnent notre Salzano SPA. Chaque petit détail, chaque ton de couleur vient de nos mains.

Cela fût clair de se diriger dans la même direction avec la cuisine. Nous avons commencé avec une soupe au bois de chêne et la glace aux aiguilles de sapin. L'écho de nos clients habituels fût plus que positif | ils nous poussèrent vraiment à aller plus loin. Ils ont envie de nature qui se ressent lors du repas!

Nature en cuisine et au SPA | en symbiose harmonieuse!

Faire écho à la cuisine alpine du passé et la réinterpréter, avec un coup d'œil dans le

futur, innovateur, créatif et plein de surprises. L'approvisionnement des aliments est un nouveau challenge pour nous, qui ne se présente pas facilement. Les produits locaux et de saison ne sont que partiellement disponibles dans notre région montagnarde.

Pour que notre vision prenne forme en tant que plat sur les assiettes, il faut les bonnes personnes. Notre équipe de cuisine y est plus que prédestinée avec son grand amour de la nature.

Frais préparé ne veut pas seulement dire haute qualité, mais aussi plus grosse charge de travail; cela peut dire parfois un plus grand temps d'attente pour vous. Nous vous remercions pour votre compréhension.

Nous vous choyons avec passion.





## Le pain n'est pas une évidence...

Cela va sans dire que nous profitons aujourd'hui dans l'étendue des Alpes de pains en abondance et sous plusieurs variations, ce n'est plus un bien précieux et recherché depuis les temps modernes. Le plus gros souci des montagnards était la bataille pour les céréales.

Les rituels religieux sont encore aujourd'hui profondément ancrés dans plusieurs parties des Alpes, avec leur aide pour souhaiter la venue du beau temps et de bonnes récoltes. Les déchets des récoltes aboutirent à des fluctuations de prix, ce qui entraîna révoltes et guerres. Le manque de céréale se ressentait plus dans les régions alpines que dans les plaines d'Europe.

La production animale prit de l'ampleur et avec ce phénomène, la production agraire, surtout celle des céréales, perdit beaucoup de son importance. La production animale dominante, avec ces produits riches en protéines comme la viande et le fromage, forge depuis l'image de l'étendue des Alpes.

Les sortes de pains qui s'emparent à nouveau du marché actuel étaient jadis déjà très appréciées. Quelques exemples sont le seigle, l'épeautre, l'engrain et l'amidonnier. L'épeautre, céréale robuste, fût avant très apprécié et connu pour la pâte à spätzli et à knödel (boulette de pain typique autrichienne) et a de meilleures propriétés que la farine de blé. Dès le 14<sup>ème</sup> siècle, la Suisse était très demandeuse de cette céréale, ce qui amena beaucoup de régions allemandes à produire de l'épeautre et à l'exporter en Suisse.

Le savoir-faire de la fermentation de la levure se perdit avec le déclin de l'Empire romain. La nouvelle propagation de la levure s'imposa dans les régions ouest des Alpes. Le seigle est mieux cultivé dans les contrées à 2000m au-dessus de la mer et est plus approprié pour la fermentation de la levure que le blé. La palette de pains qui s'offre aujourd'hui est de plus en plus produite avec les « vieilles » sortes de céréales.

## Chef de cuisine Jan-Philipp Wesemann



Depuis août 2021, Jan-Philipp Wesemann est le nouveau chef de cuisine du Salzano : il vient de la haute gastronomie et a travaillé ces six dernières années au bord du lac de Zurich : „Le concept de cuisine innovant et proche de la nature m'enthousiasme totalement, il correspond à ma façon d'être. Ici, je peux utiliser mon expérience gastronomique, expérimenter et laisser libre cours à ma créativité. Les produits exceptionnels issus de la nature m'attirent et la nature ici est un paradis !“

## À travers les Alpes de **Lombach**

Laissez-nous vous surprendre!

Vivez un voyage culinaire à travers la forêt et les champs, créé spécialement par notre chef de cuisine Jan-Philipp Wesemann et sa team.

Vous avez le choix entre trois, cinq ou sept plats.

### **Menu 3 Plats | 85**

Entrée | Plat | Dessert

### **Menu 5 Plats | 120**

2 Entrées | Soupe | Plat | Dessert

### **Menu 7 Plats | 160**

3 Entrées | Poisson | Plat Viande | Fromages | Dessert

Commandes

Menu 3 plats jusqu'à 20h30

Menu 5 plats jusqu'à 20:00

Menu 7 plats jusqu'à 19:00

Veillez faire part à votre serveur/se ce que vous n'aimez pas ou ce que vous ne supportez pas.

Pour compléter à la perfection le plaisir d'un repas de choix, il faut bien sûr y ajouter une bonne goutte de **vin**. Les différentes notes de goût de nos vins devraient vous enthousiasmer et vous accompagner lors de votre voyage culinaire. Notre équipe de service se feront un plaisir de vous conseiller.

**Fromage de chèvre** sur pierre chaude de Lombach, le favori de nos hôtes parmi les entrées. Qui s'en étonnera, le fromage de chèvre vient du „änet em Lombach“ et emporte les pierres avec lui.

**Le mélèze**, unique en son genre, appartient à la famille des pinacées et possède le bois le plus dur de tous les conifères. C'est une particularité parmi les conifères, car il est le seul à perdre ses aiguilles en hiver. Il pousse surtout dans les régions montagneuses, jusqu'à 2400 mètres d'altitude. Notre mélèze dans le jardin protège le petit chalet Bergromantik. Son parfum est à la fois résineux et doux, comme un vrai montagnard.

On ne sait pas vraiment que le mélèze est aussi une plante médicinale aux multiples vertus. Au Moyen Âge déjà, on appréciait les vertus curatives du mélèze. Il améliore l'humeur, a un effet antibactérien et expectorant, en particulier en cas de grippe et de rhume, et bien d'autres choses encore.

Pour nos plats, nous utilisons surtout les jeunes pousses et les graines des petits cônes.



## Herbes sauvages de notre jardin

**Plantain lancéolé** saviez-vous que le plantain lancéolé se mange sans problème ? La plante entière, de la racine à la fleur, est comestible et peut être consommée crue ou cuite. Mais ce sont les bourgeons de plantain lancéolé qui sont particulièrement appréciés : crus, ils ont un léger goût de noisette, grillés, ils ont plutôt un goût de champignon.

Conseil : les feuilles de plantain lancéolé pour soulager les piqûres d'insectes ; il suffit de les écraser et de les frotter sur la piqûre d'insecte.

**L'achillée millefeuille** est l'une des plus belles mauvaises herbes du jardin. Elle a un goût légèrement amer et une note aromatique qui rappelle la camomille. Les jeunes feuilles sont particulièrement savoureuses. L'achillée millefeuille est également appréciée comme plante médicinale, car elle soulage les douleurs abdominales, les troubles digestifs et a un effet anti-inflammatoire.

**Bourdaïne** l'oseille vous agace-t-elle en tant que mauvaise herbe gênante dans votre jardin ? Alors considérez son côté positif en tant que condiment dans la cuisine. Cette herbe au goût légèrement piquant est un excellent condiment pour de nombreux plats et est riche en vitamine C. Alors, au lieu de l'arracher et de la jeter dans la poubelle verte, elle mérite aussi une place dans la cuisine.



**Fumer** fût, pendant des siècles jusqu'à il y a quelques années, une des seules façons de conservation existante. Est-ce que fumer est aujourd'hui un luxe dont on a plus besoin ? Laissez-vous surprendre!

#### **Bouleau**

Le bouleau est facilement reconnaissable avec son tronc blanc et noir. Saviez-vous que le bouleau est aussi souvent utilisé comme plante médicinale ? Il aide par exemple à lutter contre de nombreux problèmes de peau et de les maladies douloureuses. Le bouleau convient également comme aliment et possède une teneur élevée en vitamine C. Nous utilisons surtout les bourgeons et les feuilles de bouleau dans la cuisine naturelle, mais aussi dans les soins. mais aussi lors de traitements dans les spas et sous forme de thé.

#### **L'omble de fontaine de près**

Notre omble de fontaine s'épanouit dans le Lombach tout proche. La source du Lombach se trouve à environ 1564 m d'altitude sur l'Alp Lombach, en dessous de l'Augstmatthorn. L'omble préfère les eaux froides et bien oxygénées. La force de la nature et l'eau fraîche de la source offrent ici à l'omble un habitat parfaitement adapté.

L'omble de fontaine est un poisson riche et de grande qualité, contenant des acides gras polyinsaturés oméga-3 et oméga-6.

**L'épeautre**, céréale primitive datant de l'âge du bronze, a des propriétés que la plupart des autres aliments peuvent lui envier : L'épeautre est digeste, fortifiant et donne le sourire. C'est un excellent fournisseur de protéines et une source importante d'acides aminés essentiels. Notre épeautre provient de Bönigen et de Wilderswil, deux villes situées à proximité.





## Arômes

Notre nez travaille chaque jour à plein régime. Auriez-vous pensé qu'il nous permet de percevoir quelque 10.000 odeurs différentes? Notre sens du goût, qui ne perçoit que le sucré, le salé, l'acide et l'amer, est un vrai paresseux. Mais une fois que nous avons reconnu un parfum, les choses commencent vraiment à bouger. Nous ne faisons pas seulement la différence entre un bon et un mauvais parfum. Là encore, il y a des nuances : les parfums peuvent nous rendre heureux ou tristes, anxieux ou agressifs, ils peuvent nous mettre en garde contre quelque chose, déclencher de la joie, nous donner des ailes ou simplement nous rassurer. nous apaiser.

## Épicéa

L'épicéa et le sapin sont appréciés depuis toujours comme des plantes médicinales efficaces. Ils aident ainsi à lutter contre les refroidissements et les douleurs rhumatismales, stimulent la circulation sanguine et contiennent beaucoup de vitamine C.

En cuisine, nous utilisons l'épicéa dans de nombreux plats, par exemple dans notre pain. Dans le domaine du bien-être, lors de massages et de traitements ou comme infusion puissante pour sauna.

En inhalation, sous forme de thé ou de sirop, l'épicéa peut soulager les inflammations de la gorge ou de la la gorge, la toux, la grippe ou la bronchite. Essayez la potion d'épicéa de Sonja, elle est un plaisir même sans rhume.



## Avec la force de la **nature**

„La nature est le meilleur guide de la vie“ : cette citation du philosophe romain Cicéron nous accompagne chaque jour dans notre travail quotidien. Et pour cause : la Terre Mère n'est pas seulement une parfaite conseillère, elle nous réserve également une longue et précieuse liste de trésors. Des herbes, des plantes et des fleurs médicinales, des fruits de choix, des tourbières riches, des huiles de soin de qualité, du beurre de chèvre ou des sels. Partez à la découverte et choyez votre corps avec les précieux produits Kurland - avec la force de la nature.

### **Le jardin Salzano**

Nous avons la chance de pouvoir récolter de nombreuses herbes, baies et fruits dans notre jardin.

### **Le verger de Ruedi**

Magnifique, idyllique, sur le versant sud du lac de Brienz, le verger haute-tige bio de Ruedi Huggler s'étend sur une surface de 7000 m<sup>2</sup> au-dessus du village de Brienz. Sa situation est unique. Il se trouve encore dans une région intacte, sans influence chimique ni couverture plastique. D'anciennes variétés de fruits poussent dans ce verger sans utiliser de produits chimiques ni d'engrais artificiels. Ici, dans les Alpes, entouré de nombreuses espèces de fleurs, le cycle de la biodiversité existe encore. On reconnaît encore dans le „Louwelli“ l'ancien paysage cultivé au-dessus de la zone centrale du village de Brienz. Jusque dans les années 1950, Brienz était entouré d'un riche paysage cultivé avec d'innombrables arbres fruitiers haute-tige qui constituaient la base de subsistance des villageois.

Le verger constitue un dernier vestige de cette époque. C'est pourquoi il a été déclaré objet protégé de la commune de Brienz en 1977. Lors de la dernière révision du plan local, la zone à bâtir a toutefois été étendue jusqu'aux bords du verger et l'objet protégé a été supprimé.



## Le Brechelbad et son origine

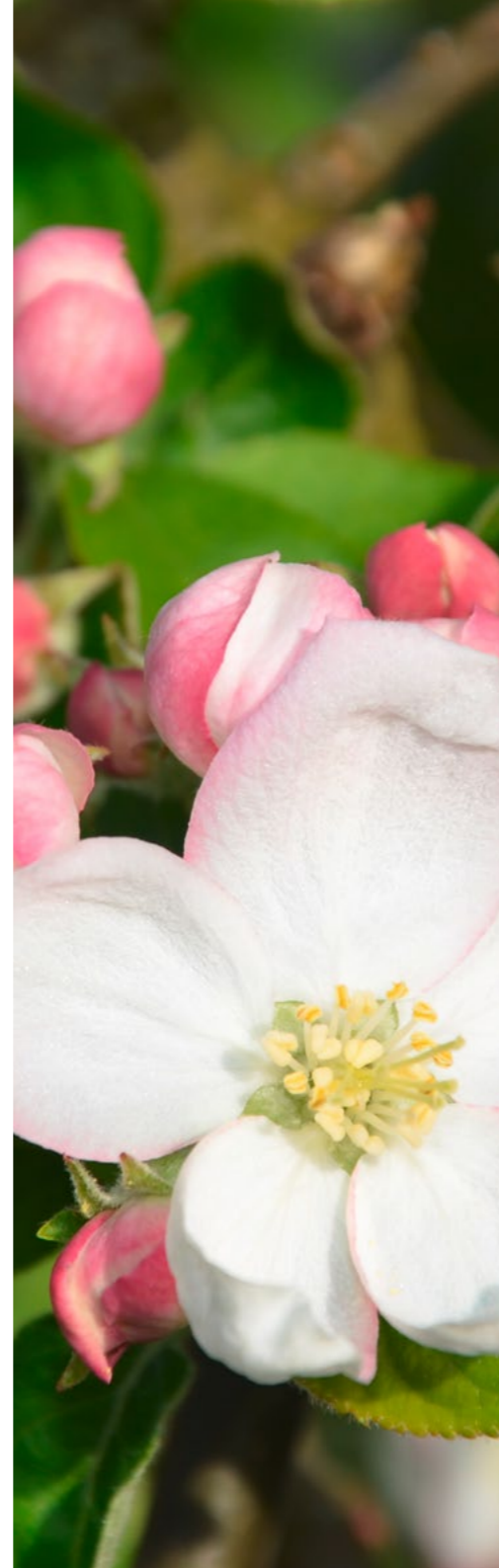
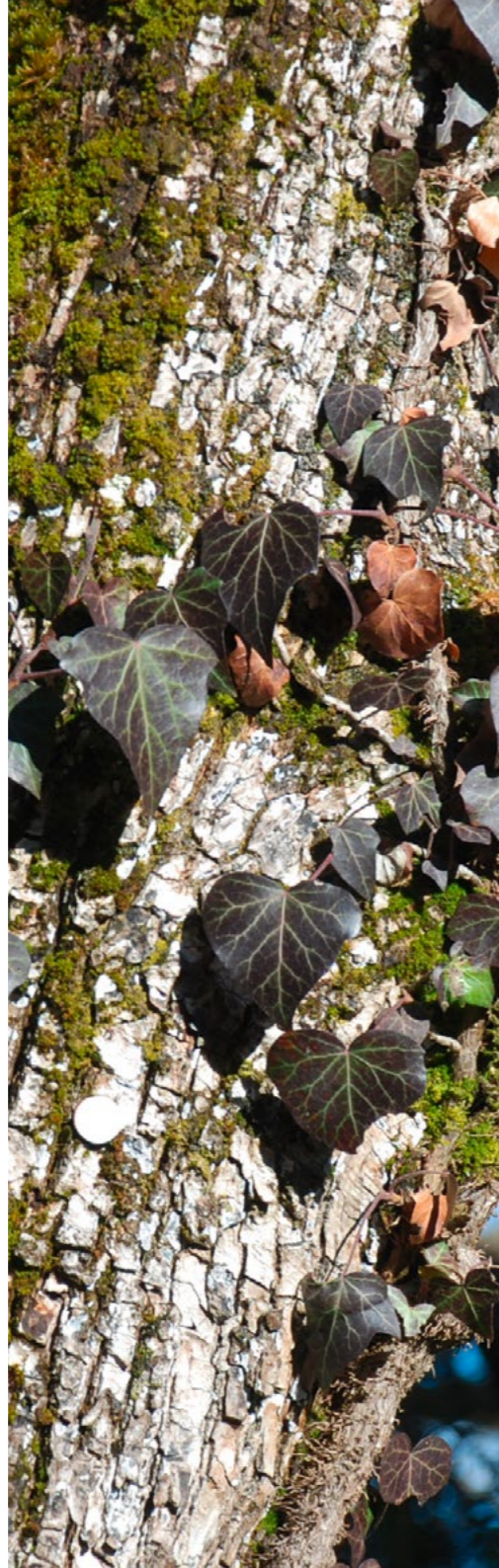
Le Brechelbad est connu comme important héritage culturel de la contrée alpine. On en rencontre cependant rarement en pleine nature et cet aménagement bienfaisant ne s'utilise plus depuis longtemps.

Le chanvre et le lin étaient longtemps - à côté de la laine | les seules fibres disponibles pour les habits du peuple simple. La plupart du temps, c'était sur leur propre sol qu'ils prospéraient, sur leur propre rouet qu'ils étaient filés et sur leur propre métier à tisser qu'ils étaient travaillés en précieuses toiles. Mais avant toutes ces étapes, il y avait d'abord la torréfaction des brins dans une petite hutte édifée à l'écart. C'est ici que les tiges étaient cassées dans le Brechel - d'où le nom -, pour finalement être fumées à la vapeur. Des chansons plaisantes donnaient le rythme de la fumigation, cette activité était de caractère très convivial. Comme nombre de géniales inventions, le Brechelbad fût découvert comme installation bienfaisante par accident. L'atmosphère agréable, brumeuse et sudorifique éveilla le confort. Cela sentait les herbes épicées, comme ils ne triaient pas forcément toutes les herbes, et bientôt l'utilisation secondaire du Brechelbad prima. C'est ainsi qu'on se retrouva où l'on voulait: dans le Brechelbad, où les gens des deux sexes et nus se rassemblèrent pour transpirer.

### Notre Brechelbad

Un tapis épais d'aiguilles de sapin - qui stimulent la zone de réflexe des pieds | se trouve sur le sol chauffé. Les vapeurs d'herbes aromatiques s'élèvent, les arômes de la forêt sont libérés et la vapeur descend le long des parois pour vous caresser le dos doucement.





## Légende

### Déclaration d'origine:

Viande : Oberland bernois - Suisse

Poisson : Oberland bernois - Suisse

V = Plat végétarien | G = Plat contenant du gluten | L = Plat contenant du lactose

**Allergènes :** Nos employés vous conseillent avec plaisir concernant les allergies d'aliment

### Unsere Lieferanten :

Viande : Blaue Kuh, Matten | Michel Comestibles, Unterseen

Poisson : Michel Comestibles | Tropenhaus Frutigen | Fischverein Unterseen

Légumes : Gourmador „vis-à-vis“ | Verschiedene Bauern aus der Umgebung

Fruits : Gourmador | Hotelgarten | Ruedi's Obstgarten Brienz | Bauern aus der Region

Farine : Ferme Hoflädeli Bönigen

Oeufs : Daniel Niederhauser

Herbs : Prairies de montagne | de notre jardin | Swiss Alpine Herbs Därstetten

Fromages : Paysans du voisinage | Chäs Fritz, Interlaken

Pain : production propre

### Nos partenaires :

Swiss Alpine Herbs Därstetten

Saline de Bex - Salzbergwerk Bex

### Carte :

Recettes : Jan-Philipp Wesemann

Images : Dolores Rupa | Monika Oberli | Fabian Salzano

Mise en page: Sandro Salzano

Prix : CHF inclus 7.7% TVA

### SALZANO

Hotel - Spa - Restaurant

Seestrasse 108, 3800 Interlaken - Unterseen, Schweiz | [www.salzano.ch](http://www.salzano.ch) | +41 (0)33 821 00 70

