



Alpine Hunters & Gatherers AI photos Cherries Von Maur

Cooking is enjoyable, especially when you collect fresh natural ingredients from Alpine woods and pastures.

Cuisiner est bien agréable, surtout lorsque vous récoltez vous-même les ingrédients frais et naturels dans les bois et alpages alpins.

It is however, important to be able to recognise and distinguish between tasty, safe plants and the ones we should steer clear of. We asked Cherries Von Maur, a local Swiss-American Mountain Leader, for some advice on foraging through Mother Nature's cupboard for ingredients. Her knowledge of fauna, flora, geology, and historical folklore and recognising 'safe' and 'unsafe' plants to eat adds an extra element to a walk.

VL: What edible plants can you find on a walk around Verbier?

Cherries: Stinging Nettles (Ortie=French) (*Urtica dioica*) are plentiful and have the highest level of chlorophyll of any plant in Switzerland. They contain more proteins than soya and a higher percentage of vitamin C than an orange! It's important to use the young leaves which can be made into a soup or used to make a tasty polenta. Another idea is to deep fry the leaves to make chips. Elderflowers (Sureau=French) (*Sambucus nigra*) can be dipped into a flour, egg and water batter and deep fried. The bitter raw berries are traditionally made into jams, jellies, preserves, chutneys, sauces, pies, and wine. You can also find numerous wild herbs such as Wild thyme (Thym serpolet=French) (*Thymus serpyllum*), berries and mushrooms around Verbier.

VL: How can someone recognise what is safe to eat and what should be left alone?

Cherries: Be aware that there are certain dangers to eating natural ingredients you have chosen. Often there are two plants which are similar to each other. For example, the toxic Bog Whortleberry (*Vaccinium gaultherioides*) looks very similar to the edible Blueberry (*Vaccinium myrtillus*). Also be careful of where you pick your plants (not next to the road or path). To be sure you are picking the correct plant, I suggest using identification books. They are available in the Verbier bookstores (Naville & Les Galeries have a fantastic selection). Books can be difficult to use if you are not used to them, so a day of plant identification with a Mountain Leader is a good option. Never eat a plant unless you are sure you know which one it is, also make sure you know how to prepare it correctly.

Il est cependant primordial d'être capable de reconnaître et distinguer les plantes savoureuses et comestibles des plantes à ne pas approcher!

Nous avons demandé à Cherries Von Maur, une indigène accompagnatrice en montagne helvético-américaine, de nous donner quelques conseils sur la cueillette sauvage des ingrédients que Mère Nature nous propose.

Sa connaissance de la faune, de la flore et du folklore historique, ainsi que sa capacité à distinguer les plantes comestibles des plantes dangereuses, ajoutent une dimension à une promenade dans la nature.

VL: Quelles sortes de plantes comestibles peut-on trouver en se promenant autour de Verbier?

Cherries: Il y a beaucoup d'orties (*Urtica dioica*), qui ont le taux de chlorophylle le plus élevé de toutes les plantes que l'on trouve en Suisse. Elles contiennent plus de protéines que le soja et un pourcentage plus élevé en vitamine C qu'une orange! Il est important d'utiliser les feuilles jeunes, qui peuvent se préparer en soupe ou être utilisées pour faire une délicieuse polenta. Une autre suggestion: faire frire les feuilles pour en faire des chips.

Le Sureau (*Sambucus nigra*) peut être roulé dans une pâte à base de farine, oeuf et eau puis frit. Les baies sauvages sont généralement préparées en confitures, gelées, conserves, Chutneys, sauces, tartes ou en vin.

Vous pouvez également trouver une grande variété d'herbes aromatiques, telles que le thym serpolet (*Thymus serpyllum*), ou encore des baies et des champignons autour de Verbier.

VL: Comment distinguer ce qui est comestible de ce qui ne doit pas être approché?

Cherries: Il faut être conscient qu'il existe un certain danger à manger des ingrédients naturels que vous avez cueillis vous-même. Il y a souvent deux plantes qui se ressemblent beaucoup. Par exemple, la toxique airelle à petites feuilles (*Vaccinium gaultherioides*) ressemble beaucoup à la myrtille comestible (*Vaccinium myrtillus*). Faites aussi attention à l'endroit où vous ramassez les plantes (pas au bord d'une route ou d'un chemin par exemple). Pour être certains que vous



It's vital to respect the environment and protect it for future generations. Don't pick more than you need for yourself and never pick endangered species.

VL: What is your favourite 'wild' snack'?

Cherries: Usually whatever can be eaten immediately without preparation! I particularly like picking wild strawberries, blueberries and raspberries and making my fingers and tongue purple. Syrups are fun to make with various flowers and pine needles.

To learn how to eat a stinging nettle leaf off the plant without hurting your fingers or tongue, or which colourful flowers to add to your salads call Cherries at +41.79.239.21.61 or visit her website www.cherrieswalks.com

If you want to take the opportunity to walk with a guide, Cherries has several walks throughout the summer. Some examples are listed below, or contact www.verbiersportplus.ch / www.verbier.ch

- Wild flowers in Verbier on June 18th, July 14th, 20th, 30th
- Flowers in Bruson on June 30th, July 5th.
- 3 day Tour Val de Bagnes from July 11-13th.
- Half day in Verbier to the Chutte du Blisse on June 25th, July 16th.
- Lac de Louvie on June 26th.
- Half day walks from Le Châble to Verbier on June 27th, July 9th & 23rd.
- 2 days hike during the full moon to the Cabane d'Orny on July 18 & 19th.
- Sembrancher to Champex Lac on July 21st.

cueillez la bonne plante, je suggère d'utiliser des livres d'identification. Vous en trouvez dans les librairies de Verbier (Naville et les Galeries ont une magnifique sélection). Cependant, les livres d'identification peuvent être difficiles à utiliser si vous n'en avez pas l'habitude, raison pour laquelle passer une journée d'identification de plantes avec un accompagnateur en montagne est une bonne option. Ne mangez jamais une plante sans savoir exactement de quelle espèce il s'agit, et renseignez-vous également sur la manière adéquate de la préparer.

Il est vital de respecter l'environnement et de le protéger pour les générations futures. Ne ramassez pas plus que ce dont vous avez besoin, et ne cueillez jamais les espèces protégées, en voie de disparition.

VL: Quel est votre snack « sauvage » préféré ?

Cherries: Généralement ce que l'on peut manger tout de suite, sans préparation ! J'aime en particulier ramasser des framboises, des myrtilles et des mûres, et me colorer les doigts et la bouche ! Les sirops sont faciles à préparer avec différentes sortes de fleurs et des aiguilles de pin.

Pour apprendre comment manger une feuille d'ortie sans vous blesser les mains ou la bouche, ou quelles fleurs colorées vous pouvez ajouter à vos salades, appelez Cherries au +41.79.239.21.61 ou visitez son site internet: www.cherrieswalks.com

Si vous souhaitez marcher avec un accompagnateur en montagne, Cherries organise plusieurs sorties en été. Quelques exemples sont listés ci-dessous. Vous pouvez également contacter www.verbiersportplus.ch / www.verbier.ch

- Fleurs sauvages à Verbier, les 18 juin, 14, 20 et 30 juillet
- Les fleurs à Bruson, les 30 juin et 5 juillet.
- Le tour de Bagnes en 3 jours, du 11 au 13 juillet.
- Demi-journée à Verbier: la chute du Blisse, les 25 juin et 16 juillet
- Lac de Louvie, le 28 Juin.
- Demi-journées de marche du Châble à Verbier, les 27 juin, 9 et 23 juillet.
- 2 journées de marche au clair de lune (pleine lune) jusqu'à la cabane d'Orny, les 18 et 19 juillet.
- De Sembrancher à Champex Lac, le 21 juillet.

