

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 37 (1929)

**Heft:** 5

  

**Artikel:** La conservation des aliments

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-556552>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

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

und in ungekochtem Obst vorhanden sind und durch Kochen zum großen Teil zerstört werden. Selbstverständlich hängt nun nicht auf einmal unser ganzes Lebensglück an den Vitaminen. Salat mit Zitronensaft und frisches Obst haben wir schon von jeher gegessen, weil es uns mundete und gut bekam, längst bevor wir von den Vitaminen Kenntnis hatten. Nur wenn zum Beispiel bei Polarfahrten die frischen Nahrungsmittel ausgingen und die Menschen ganz auf Konserven angewiesen waren, dann zeigte sich der Mangel an Vitaminen verhängnisvoll, indem er zu Erkrankungen führte, die manches Lebensglück jäh zerstörten. Es hat sich aber auch gezeigt, daß unsere moderne Ernährungstechnik mit dem Aufschwung der Konservenfabrikation und aller künstlichen Kraftnahrung zu chronischem Vitaminmangel großer Bevölkerungsschichten geführt hat. Obwohl durch eine rationelle Bekämpfung der Säuglingssterblichkeit und der Seuchen die mittlere Lebens-

dauer der Menschen zugenommen hat, mehrte sich die Zahl der Vitaminmangelkrankheiten. Auffallend ist vor allem die Zunahme der unheimlichen Krebssterblichkeit, vor der sich bis heute kein Kulturmensch mit Sicherheit zu schützen vermag. Sie kann unvermutet erbarmungslos einen jeden treffen und die verlassenen Angehörigen fragen sich ruhelos umsonst: Woher kam das? Die bedeutende Arbeit von Dr. Stiner am eidg. Gesundheitsamt in Bern weist darauf hin, daß Vitaminmangel in hohem Maße an der Entstehung der Krebskrankheiten mitbeteiligt ist. Es braucht aber niemand in den Urzustand zurückzukehren, um sich genügend Vitamine mit der Nahrung zu beschaffen. Das Ziel ist mühelos ohne Fanatismus und ohne besondere Kasteiung erreichbar. Wir hoffen, daß gerade die Ernährungsausstellung unserm Publikum in dieser Angelegenheit positive und praktische Richtlinien weise.“

## La conservation des aliments.

Tous les aliments que nous consommons pour notre nourriture coûtent de l'argent et de la peine, aussi doivent-ils être conservés dans les meilleures conditions possibles.

Une nourriture composée d'aliments de bonne qualité, non avariés, est indispensable pour la santé et le bien-être du personnel de la maison.

Les aliments doivent être préservés des détériorations causées par les bactéries, les levures, les moisissures; les altérations dues à la chaleur et au froid, à la lumière, à la perte ou à l'absorption de l'humidité; aux insectes, aux parasites, et enfin à tous les animaux nuisibles.

La plupart des denrées doivent être placées au frais. Dans l'état actuel de nos

habitations, une glacière constitue le meilleur moyen de tenir les aliments au frais. Il faut alors choisir un système simple, pratique, et surtout le maintenir constamment dans un parfait état de propreté par des nettoyages journaliers.

Tous les légumes et une partie des fruits consommés crus doivent toujours être lavés bien soigneusement; les viandes seront cuites à point.

Les restes des aliments cuits seront tenus au frais et à couvert. Par les temps chauds, on les utilisera sans tarder, et il s'agira de les réchauffer avant de les servir à nouveau, car des toxines peuvent parfois s'y développer, sans qu'on s'en aperçoive par une modification de goût ou d'odeur.

Les graisses seront placées au frais dans des récipients couverts et ne laissant pas passer la lumière, de crainte qu'elles ne rancissent.

Le pain, le sucre, la farine, les articles d'épicerie seront tenus au sec et préservés des insectes et des animaux nuisibles. Le café, le thé, les épices conservent mieux leur arôme dans des récipients hermétiquement clos.

Les bactéries, les levures, les moisissures sont parmi les causes principales de l'altération des aliments. Leur présence n'est souvent reconnue que lorsque les aliments changent de couleur, fermentent, ou exhalent une mauvaise odeur.

Ces microorganismes sont transportés de diverses manières : par l'air, par l'eau, par les insectes, les animaux, par les mains et les vêtements des individus. Leur développement est influencé par la température, par l'humidité de l'air, par la lumière. Il s'agit donc de leur créer des conditions d'existence et de développement peu favorables. La plupart de ces microorganismes sont sensibles au froid ; leur croissance est contrariée par une température basse.

La dessiccation est aussi un moyen d'empêcher le développement des microorganismes dans les aliments. La lumière directe du soleil détruit beaucoup de microorganismes.

Certaines levures ont été pour ainsi dire domestiquées et utilisées pour la fabrication du pain, de la bière, du fromage, de produits laitiers fermentés, ou pour incorporer des moisissures comme dans le fromage de Roquefort.

Certaines modifications des aliments sont encore produites par la chaleur, par le froid, la lumière, l'humidité. Le lard, les noix et autres aliments contenant de la

graisse rancissent plus vite dans une pièce chaude que dans un local frais.

La gelée détruit à la fois la texture et le goût de certains aliments. Ainsi les pommes de terre gelées deviennent aqueuses et prennent un goût sucré fort désagréable.

La lumière hâte la maturité des fruits et des légumes frais et active leur évaporation, tandis que l'humidité est pernicieuse pour les aliments secs.

Les insectes et les petits rongeurs détruisent et polluent les aliments de façon apparente et les contaminent de microorganismes dangereux pour la santé.

Quelquefois, en dépit de toutes les précautions, des vers se développent rapidement dans des produits en apparence sains ; il faut exercer une surveillance active et nettoyer proprement les récipients avant de les utiliser à nouveau.

La viande peut parfois donner asile à des parasites animaux, dangereux pour la santé ; la meilleure sauvegarde est de cuire soigneusement la viande.

Les locaux dans lesquels on conserve les aliments doivent être frais, propres, bien aérés, protégés contre les mouches et la vermine, et n'avoir aucune odeur de moisi ou parfum désagréable. Si la cave est utilisée comme garde-manger, il faut qu'elle soit propre et bien aérée. Un vase de chaux vive aide à détruire les microorganismes et à combattre les mauvaises odeurs.

Suivant leur genre, les aliments peuvent être conservés dans toutes espèces de récipients, mais ces derniers seront toujours nettoyés à fond avant de servir à nouveau.

Beaucoup d'attention et de vigilance sont de rigueur pour la bonne conservation des aliments. C'est le rôle de la mère de famille économe, sage et prévoyante !