Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 6 (1976)

Heft: 11

Rubrik: Diététique : la congélation

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

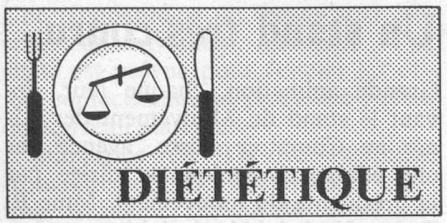
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 17.07.2025

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



La congélation

Un peu d'histoire

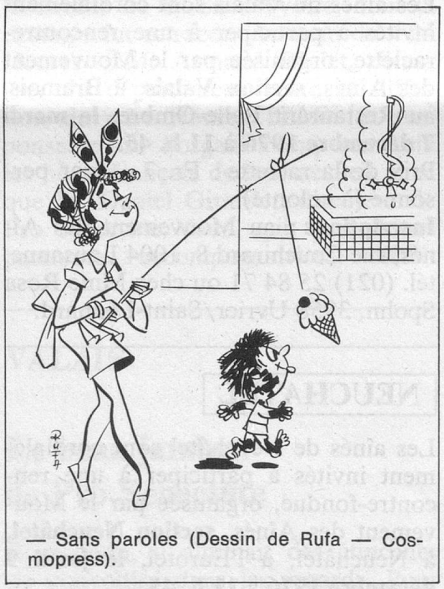
Si l'on écoute l'avis d'un des plus célèbres économistes de notre pays, le professeur François Schaller, les besoins essentiels d'un être humain se résument à : 1. s'abriter ; 2. se couvrir ; 3. se nourrir.

Très vite, le génie inventif de l'homme et son besoin de survie l'ont incité à améliorer ses conditions d'existence. Ce que la nature lui donnait : baies sauvages, céréales poussées au hasard, il a cherché à s'en assurer une récolte régulière. Les grains de blé, séchés au soleil, puis écrasés entre deux pierres, lui ont fourni une galette. On se demande quelle maîtresse de maison un rien « tête en l'air » a laissé sa bouillie de grains concassés et d'eau en plein soleil et l'a vue « lever »... La galette était devenue « pain ».

Très vite, un problème a surgi : comment se nourrir toute l'année, alors que les produits de la terre, et même la chasse et la pêche se révélaient saisonniers ? Avant la pasteurisation et l'industrie de la conserve, due à Nicolas Appert (1750-1841), le froid fut découvert comme un excellent agent de conservation. Les Esquimaux l'avaient décelé d'instinct. Mais la noblesse romaine des premiers siècles de notre ère stockait à grands frais durant l'été des cubes de glace arrachés l'hiver aux lacs et aux rivières. Actuellement, la conservation par le froid est passée du stade empirique au stade scientifique, grâce aux travaux des professeurs Rudolf Plank et Clarence Birdseye, qui mirent en évidence l'importance de la rapidité dans le processus de surgélation et développèrent ces découvertes jusqu'à en faire une branche économique indépendante offrant des garanties de qualité alimentaire et de sécurité totale en matière d'hygiène.

La surgélation

Il s'agit de refroidir le plus rapidement possible les denrées alimentaires jusqu'à une température minimale de — 30 °, certains « tunnels » de surgélation industriels descendant jusqu'à — 90 °, ce qui est parfaitement concevable, puisque le froid absolu se situe à — 276 °. Ce « grand froid » agit sur les tissus cellulaires végétaux et animaux en les saisissant jusqu'à cœur, et en évitant de les « geler » simplement en les laissant stagner à la dangereuse température de + 1 ° à — 4 °, ce qui produirait la formation de gros cristaux de glace, brisant les parois des cellules et laissant s'écouler la saveur et les éléments nutritifs du produit. L'altération ou la décomposition des denrées, provoquées par l'air, la chaleur, l'humidité, par des microbes, des enzymes ou des ferments, sont alors stoppées, sans qu'il y ait besoin d'ajouter des agents chimiques conservateurs. La couleur naturelle des aliments : le vert profond des épinards, le rouge attractif des tomates, le vert acidulé des petits pois ou des haricots, le roux intense des sauces « chasseur » sont eux aussi intégralement préservés ; n'oublions pas que l'on mange d'abord avec les yeux.



— Sans paroles (Dessin de Rufa — Cosmopress).

Plus frais que frais

Du producteur au consommateur, la distance est grande, et les intermédiaires nombreux. Le soleil, l'air, le stockage détruisent une grande partie de la vitamine C, la plus sensible aux agents extérieurs et dont, pourtant, nous avons quotidiennement besoin. Or, bien des usines de surgélation se sont implantées au centre même des cultures de légumes et de fruits, ou près des ports de pêche. Les fruits et les légumes sont récoltés de bonne heure le matin, triés soigneusement, lavés, séchés, blanchis si besoin est, conditionnés et surgelés en un temps record. Les poissons sont nettoyés à bord, placés sur lit de glace, puis débités et apprêtés, panés ou cuisinés dès que le bateau accoste. Pour la préparation des plats cuisinés, on attache une grande importance à choisir des condiments et des aromates de haute qualité.

Des produits chers ?

A première vue, c'est vrai. Mais, dans un produit surgelé, tout est consommable, les emballages d'un poids minime, le temps de cuisson très diminué. On peut s'offrir des lasagne : deux portions pour Fr. 4.50, 500 g de choux de Bruxelles pour Fr. 4.25, 400 g d'épinards hachés pour Fr. 2.20, 4 quenelles de brochet pour Fr. 3.50. On peut stocker chez soi 1 l de glace ou de sorbet pour Fr. 10.— environ. Donc, l'achat de produits surgelés, compte tenu de tous ces éléments, se révèle possible pour un budget moyen.

Conseils pratiques

1. Vérifier l'ordre du congélateur où l'on va puiser ce que l'on désire acheter : les différents types de marchandises doivent être bien séparés dans des compartiments différents.
2. Se souvenir que le client est roi, même si la manière dont nous sommes parfois traités dans les grandes surfaces nous donne le sentiment que cet axiome est à ranger dans l'armoire du passé. Donc, faisons fi de notre timidité et n'hésitons pas à prendre en mains le produit désiré. Si l'emballage est recouvert de givre ou endommagé, si le produit semble ramolli, le remettre en place, en prendre un autre et... prévenir le gérant.
3. Jeter un coup d'œil sur le thermomètre du bahut, qui doit être parfaitement visible et marquer une température de — 18 ° à — 23 °. L'acheteur qui remarque une remontée intempestive dudit thermomètre rendra service à la communauté en le signalant au gérant.
4. Prendre le temps de lire le mode d'emploi figurant sur l'emballage.
5. Dégeler et chauffer tout le contenu du conditionnement : utiliser au plus vite le solde non consommé au premier repas : un reste d'épinards fera merveille dans une omelette, quelques légumes à l'aspect un rien abandonné compléteront une soupe, un reste de poulet ou de lapin « chasseur » dûment haché, farcira tomates, aubergines ou courgettes. Même sort à réserver aux quenelles qui pourraient rester.
6. Se munir d'un « sac frigo » et y placer des plaquettes réfrigérantes sorties à la dernière minute du congélateur « maison ». En principe, il ne

doit pas s'écouler plus d'une heure entre l'achat et la conservation à domicile.
7. Connaître le sens du nombre d'étoiles qui figurent sur la porte du compartiment congélateur de son réfrigérateur : une étoile = — 6° : les produits surgelés peuvent y être maintenus quelques jours à l'exception des sorbets et des glaces ; deux étoiles = — 12° : on peut garder les produits surgelés une à deux semaines, les crèmes glacées quelques heures seulement ; trois étoiles = — 18° : le stockage des produits surgelés est possible pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois.
8. Si l'on possède un jardin, ou si l'on bénéficie de l'apport d'une quantité importante de viande — chasse ou abattage d'un animal de boucherie — il faut pouvoir surgeler efficacement. Cette science exacte s'apprend. L'Institut suisse de la surgélation, fondé en 1965, fournit aimablement tous les documents nécessaires. Son adresse : **ISS, Forchstrasse 59, 8032 Zurich, tél. (01) 32 10 38.**
9. A recommander à tous ceux qui s'intéressent à ce vaste problème dont nous n'avons donné qu'un aperçu dans cet article, le livre « La Surgélation », qu'on trouve en librairie ou dans les bons magasins d'électricité au prix de Fr. 9.50.

Madeleine Greppin

PETITES ANNONCES

A vendre appareil Adams-Trainer pour assouplissement des bras, jambes et tronc ; des pédales et câbles d'extension pour culture physique pliables avec relaxe. Neuf : Fr. 250.—. Ecrire sous chiffre 807, « Aînés », ou tél. (021) 37 34 02.

Mme Renée Bourdin, rte du Signal 17, 1018 Lausanne, tél. (021) 23 99 55, a besoin d'un lecteur ou lectrice. Elle serait reconnaissante à qui voudrait bien lui rendre ce service.

Monsieur âgé souhaite pour l'hiver chambre chauffée ou pouvant installer son calo. Miconfort. Ou partager avec dame son appartement. Peut rendre services tous genres. Région Lausanne, Genève, Savoie. Ecrire : R. T., poste restante, 1024 Ecublens.

Si vous déménagez...
je viens chercher à domicile toutes les vieilleries que vous alliez jeter : vases, bibelots, objets divers, verrerie, tableaux, cadres, anciennes robes, blouses, chemises nuit dentelles, anciens tissus, etc. (sauf meubles). Débarras gratuit ou achat selon les cas. Ecrire sous chiffre 802, « Aînés », Lausanne.

Attention ! Ne jetez pas...
votre vieille poupée, poupon, ni les jouets de votre enfance. Poupées, poupons achetés minimum Fr. 80.— et plus selon ancienneté, grandeur et état, pour créer petit musée. Aussi têtes et corps seuls, perruques, vêtements, accessoires pour poupées tels que : ombrelle, chapeau, panier, bonnet, hochet, fer à repasser, bougeoir, bouillotte, moulin à café, ustensiles de cuisine, carafes, verrerie, etc., le tout grandeur jouet. Maisons de poupées, magasins, cuisines, fourneau-potager, chevaux, attelages, etc. Aussi jouets, poupées et objets miniatures. Le tout doit dater d'avant 1930. (Garantie que rien n'est revendu.) Je me déplace partout. Téléphoner ou écrire à Mme Christiane Forney, Paix 85, 2300 La Chaux-de-Fonds, tél. (039) 23 86 07. Merci d'avance.

S.O.S.
Qui nous vendrait vieille et grande demeure à rénover, même mauvais état, mais très vaste, pour y installer notre musée de poupées et jouets anciens ? Vue non nécessaire, mais grand jardin et ensoleillement désirés. Région : entre La Chaux-de-Fonds et Neuchâtel ou Neuchâtel et vignoble neuchâtelois. Faire offres à Mme Christiane Forney, Paix 85, 2300 La Chaux-de-Fonds.

Isolée, âgée, cherche personne pouvant lui faire visite de temps à autre. Ecrire sous chiffre 808, « Aînés », Lausanne.

Famille habitant villa à la campagne, confort, prendrait personne en pension. Bonne cuisine. Ecrire sous chiffre 806, « Aînés », Lausanne.

En quelques jours... un vieux manteau de fourrure est transformé en couverture, tapis, etc. Toques, chapeaux, cravates, etc., avec les restes ! Prix aînés. Ecrire case 2734, 1000 Lausanne 2.

A vendre un complet état neuf, veste cuir et manteau t. 54/56. Tél. (021) 34 51 32.

Quel aîné serait disposé à promener une aveugle au moins une fois par semaine ? Ecrire au Foyer pour aveugles âgés, ch. du Vallon 16, 1224 Chêne-Bougeries/Genève.

Arrangements AVS Château-d'Œx. Hôtel-Pension de la Poste. Cuisine bourgeoise, atmosphère familiale, tranquillité. Un second chez-soi où l'on aime à revenir. E. et M. Kaesermann.

Très joli studio confortable, Mayens-de-Riddes, à louer pour vacances. Tél. (022) 42 06 89.

Taille 48/50. Manteau vison (cœurs) et manteau astrakan vendus bas prix. Joli sac croco véritable, belle occasion. Case 49, 1000 Lausanne 4.

Dame certain âge désire connaître monsieur pour amitié et sorties. Ecrire sous chiffre 803, « Aînés », Lausanne.

Veuf, 72 ans, Vaudois, protestant croyant, en bonne santé, situation moyenne, désire faire la connaissance en vue mariage d'une dame chrétienne, affectueuse et généreuse, en bonne santé, aimant la nature, âge en rapport. Ecrire sous chiffre 805, « Aînés », Lausanne.

A économiquement faibles, je vends, faute d'emploi : 1 divan-lit trois pièces, 2 fauteuils rotin couvert piqué, 1 grand fauteuil rotin couvert piqué, 1 manteau homme, laine, grande taille, 1 veston flanelle noir, neuf, grande taille, 1 windjack et pull chaud, brun, 1 paire chaussures noires montantes comme neuves, 1 rasoir électrique Braun, 1 joli gramo neuf + disques, 1 radio Philips RR 50 portative et cassettes, 1 grande valise noire, 1 balai aspirateur. Vous ferez les prix vous-même ! Tél. (021) 26 17 68 dès 17 h.

Veuf, 57 ans, aimant nature et bêtes, sobre, bon caractère, cherche gouvernante pour son ménage, studio quartier Casernes-Violette. Nourrie. Aimerait éventuellement personne pouvant lui tenir compagnie les week-ends pour promenades. Salaire : Fr. 300.— par mois. Ecrire sous chiffre 804, « Aînés », Lausanne.

A vendre couvertures pure laine faites à la main. Longueur 1 m. 50, largeur 1 m. 22. Prix Fr. 70.—. Mlle G. Fontannaz, Clos Nestlé, 1038 Bercher. Tél. (021) 81 82 82.

Amitié. Veuve désire rencontrer monsieur protestant, sérieux, cultivé (au moins très bonne éducation), 68 à 73 ans, bonne présentation, pour rompre solitude. Offre sous chiffre 801, « Aînés », Lausanne.

Centre Lausanne. A louer dans home-pension pour dames âgées belle chambre meublée ou non. Prix bour bénéficiaire AVS. Home lausannois, ch. du Frêne 4, 1002 Lausanne.

Solitaires. Vous qui souhaitez trouver un(e) partenaire en vue d'amitié ou mariage, adressez-vous en toute confiance à nous. Age indifférent. « Destin », agence matrimoniale, Reposoir 9, 1000 Lausanne 3. Tél. (021) 26 20 29.

DURS D'OREILLES
GRANDE NOUVEAUTÉ

Enfin nous pouvons vous présenter un appareil acoustique avec le nouveau microphone directionnel, qui vous procure une excellente audition même dans une ambiance très bruyante.

Venez l'essayer, sans aucun engagement dans la maison spécialisée

J.P. SCHMID
ACOUSTIQUE
Petit-Chêne 38 (face cinéma Georges V)
Lausanne Tél. (021) 23 49 33

Etant fournisseur de l'Assurance invalidité et de l'AVS, nous nous occupons de toutes les démarches.