

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 15 (1985)  
**Heft:** 10

**Rubrik:** SOS consommateurs : ces fruits venus d'ailleurs... [à suivre]

### **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:** 08.02.2025

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



## Ces fruits venus d'ailleurs...

Souvenez-vous, il fut un temps où UNE seule orange à Noël était un cadeau de roi. Puis sont venues arachides (caca-huètes), mandarines, bananes si banales aujourd'hui que l'on oublie qu'elles furent elles aussi et pour beaucoup, un luxe. Et maintenant voici qu'apparaissent, dans les magasins et au marché, des «fruits» encore plus exotiques et inconnus de la plupart d'entre nous il y a quelques années.

Mais en dépit des apparences ils restent encore des produits hors de la consommation courante: vendus à la pièce dans la plupart des cas, ils restent donc chers... au kilo.

### Mieux les connaître, mieux les choisir

Si vous désirez remplacer une fois l'ananas en boîte par un beau fruit frais, ou si une connaissance en visite vous fait cadeau d'une mangue, sachez déguster correctement ces exotiques.

Ci-contre donc, le «portrait» pratique de quelques produits lointains.

**Ananas.** 51 calories aux 100 grammes. Contient du potassium et un enzyme, la broméline, qui facilite la digestion. Mais le sirop de sucre qu'on lui ajoute lorsqu'il est en conserve augmente évidemment son pouvoir calorifique (et à notre avis en dénature le goût...).

Plus la couleur orangée envahit le fruit depuis le bas, plus il est mûr. Lorsqu'un fruit est mi-mûr (couleur jaune orangée jusqu'à mi-hauteur), il se conserve encore 8-10 jours dans le bas du frigo. Sinon il faut le consommer dans les 2 jours. Un bon ananas a une odeur franche, agréable. Le plumet doit être ferme et bien vert, la peau en aucun cas ne doit virer sur le beige ou le marron, la hampe et les écailles ne doivent pas être dures ou ligneuses.

Variétés: le *Cayenne lisse* (Côte d'Ivoire), le plus répandu, plutôt allongé, chair jaune et parfumée; le *Queen* (Afrique du Sud), plumet plus épineux, chair moins parfumée; le *Red spanish* (Cameroun), plus rond, peu rougeâtre, parfumé.

Forte saison: décembre à avril.

**Goyave.** 50 calories aux 100 grammes. Renferme du potassium et 3 ou 4 fois plus de vitamines C que l'orange. Bizarre, bizarre, ce fruit! Sa couleur peut varier du jaune au violet, il peut être rond ou en poire, sa saveur à la fois acide et musquée, son parfum rappelle la pêche, la cerise ou la fraise!

Elle nous vient principalement du Brésil, en avion, et mûrit en quelques

jours à température ambiante, mais il vaut mieux l'acheter pour la consommer tout de suite. On mange ou non la peau, comme on aime. Bien laver le fruit avant.

Variétés les meilleures: *Pink indian* (chair rose) et *Red supreme Ruby*, plus acidulé. Il existe des jus, des confitures, des gelées de goyaves (seules ou en mélange avec d'autres...). Forte production: juin à septembre.

**Kiwi.** Il est né en Chine et on l'appelle aussi «groseille de Chine». Mais c'est la Nouvelle-Zélande, premier fournisseur mondial, qui a su tirer profit de sa culture. Il est de moins en moins exotique puisque nous en produisons maintenant en Suisse (on le trouve même dans les catalogues de jardinage).

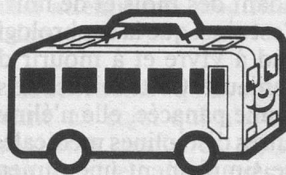
Riche en phosphore, potassium, calcium et fer. Peut-être le fruit le plus riche en vitamines C.

La variété *Hayward* fournit les plus gros fruits (100 g). C'est un fruit délicat, cueilli encore ferme, mais qui a un goût désagréable dès qu'il est trop mûr. On le pèle et on le déguste à la petite cuiller, ou bien coupé en fines rondelles. Il faut toujours le préparer à la dernière minute si on ne l'ajoute pas à une salade de fruits. La nouvelle cuisine et la nouvelle pâtisserie l'ont mis à la mode: tartes, glaces, accompagnements de viande, le kiwi se prête à tout. On le trouve presque toute l'année. J.C.

**Prochain article:** fruit de la passion, litchi, mangue et papaye.

### BIEN VOUS CONDUIRE ... NOTRE SEUL DÉSIR!

- Sorties sociétés, contemporains
- Voyages
- Excursions



Cars modernes et confortables avec frigo, table, WC, air conditionné ou pulsé

Av. de la Gare 6, 1003 Lausanne (021) 20 50 45

VOYAGES BERLENDIS SA

### LA FONTAINE EMS MAISON DE REPOS

Pour personnes âgées hommes et femmes. Chambres privées, tout confort. Maison ouverte à tous les médecins. Reconnue par les assurances

Dir.: Nelly Pavillard  
1012 La Rosiaz/Pully, ch. des Oisillons 10, ☎ (021) 29 98 24

### Successions

Nous achetons meubles, tableaux, porcelaines, pendules, bibelots ANCIENS. Appartements complets. Conseils lors de successions.

M. RIGALDO et FILS

Escaliers du Marché 9 Tél. 021/23 50 21 1003 LAUSANNE

### MODE FOURRURE RAJEUNISSANTE! LE CHIC, L'ÉLÉGANCE!

Un travail de haute compétence.

Un choix de qualité, trouvent l'harmonie dans des contacts agréables et sympathiques avec notre honorable et fidèle clientèle. 40 ans d'expérience.

Nouvelle collection, prix abordables.

Toutes réparations, transformations, pelisses sur mesure, nettoyage, brillantage

chez BELLE MADAME FOURRURE

Harpe 27 Lausanne Tél. 021/27 59 34