

# Aliments bien au frais

Autor(en): **Chassot, Janine**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **25 (1995)**

Heft 5: **Spécial Sion**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-828942>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Aliments bien au frais

*L'été arrive, et avec les premiers jours chauds nos frigos se remplissent. Près de 96% des ménages en ont un, parfois couplé avec un compartiment «étoilé» (voir encadré). Le frigo permet de conserver au frais des aliments qui, sans cela, seraient la proie des bactéries.*

**L**e «syndrome du garde-manger» cher à nos grands-parents qui y conservaient leurs restes, a causé plus d'un mal de tête, d'estomac ou pire. Alors utilisons au mieux cette invention qui n'offre pas une protection complète, mais évite bien des tracasseries.

## Le bon usage

Evident, mais... avez-vous lu le mode d'emploi? Le nouveau modèle n'est peut-être pas tout à fait comme l'ancien. Si vous habitez un locatif, il est possible que vous n'en ayez jamais vu la couleur! Il contient un schéma d'emplacement des divers aliments pour que chacun se trouve à la température idéale.

Avez-vous un thermomètre? Selon une enquête anglaise, 77% des gens n'avaient jamais vérifié la température, qui ne devrait pas dépasser 4-5° à l'intérieur, et 6-7° dans la contreporte. On trouve cet objet partout, pas cher. Attention donc à la zone rouge. Et contrairement à une idée reçue, le coin le plus froid n'est pas nécessairement près du compartiment à surgelés.

## Rangement

Laissez le moins de temps possible entre achats et rangement. Séjour dans un coffre de voiture ou sur une terrasse de bistrot... Utilisez éventuellement une glacière à plaques ou



photo: UCPL

un sac à surgelés glissé dans votre cabas, qui convient pour les produits frais également. Rangez vos achats dès votre retour. Lavez-vous plusieurs fois les mains (gare aux volailles). Eliminez tous les emballages. Pensez au nombre de personnes qui les ont manipulés avant vous!

Pensez à toujours séparer aliments crus et restes cuits, et ceux qui se mangent crus. (Pas de viande à côté de la salade ou de la tranche de tourte.) Viande, volaille, poisson peuvent être mis sur une assiette recouverte d'un film plastique. Faites un large usage des boîtes en verre ou en plastique (on en trouve de très bonne qualité à prix raisonnable).

Contrairement au congélateur, l'air doit circuler largement dans un frigo. Il ne faut pas le bourrer. Ouvrez le moins possible la porte. Eliminez bien le jus des viandes, poissons, volailles. Essayez avec papier ménager. Eliminez aussi la terre des salades. Les tiroirs sont à réserver aux fruits (sauf bananes et agrumes, qui ne vont pas au frigo) et légumes. Les sachets propres doivent être troués.

## Entretien

Les bactéries et les moisissures souvent invisibles se développent encore à la température du frigo. Actuellement, les appareils ont presque tous un dégivrage automatique. Pour l'entretien, voyez le mode d'emploi.

Rappelons que la propreté est capitale. Nettoyez, avec du papier ménager et à l'eau tiède additionnée d'une cuiller à soupe par litre de vinaigre

ou de bicarbonate de soude, les clayettes, et l'intérieur. Séchez bien. Lavez les boîtes et tiroirs à l'eau très chaude (si vous n'avez pas de lave-vaisselle). Le «dos» (compresseur) devrait être dépoussiéré au moins une fois par an. Vérifiez aussi de temps en temps le trou d'écoulement.

## Conservation

Malgré le froid, la durée de conservation n'est pas éternelle. Vérifiez les dates à l'achat, respectez-les, ainsi que les indications de conservation figurant sur l'emballage. La viande hachée, les salades en sachet sont des produits très fragiles, par exemple.

Il ne devrait pas y avoir d'odeur. Une boule spéciale peut vous aider. Enfin, en cas d'absence, il faut vider l'appareil, le débrancher, laisser la porte ouverte, après lavage et séchage.

Si vous avez des questions n'hésitez pas à les poser. Des tableaux de conservation de l'épicerie et des aliments frais vous seront présentés en automne. Vous pourrez alors les recevoir.

Janine Chassot/FRC

## Etoiles et conservation

- \* Voir indications sur paquet. Env. 3 jours. Ne convient pas aux glaces.
- \*\* Surgelés 1-2 semaines. Glaces quelques heures.
- \*\*\* Tous les surgelés quelques semaines à quelques mois.
- \*\*\*\* C'est un petit congélateur. Vous pouvez surgeler vous-mêmes.