SOS consommateurs : fruits séchés

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **24 (1994)**

Heft 3

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

SOS Consommateurs

FRUITS SÉCHÉS...

Fédération romande des consommatrices

Pour compléter l'assortiment plus réduit des fruits indigènes d'hiver ou pour faire le plein d'énergie en balade estivale. Précisons qu'il ne faut pas confondre les fruits séchés avec les fruits secs oléagineux (amandes, noix, noisettes, cajous). Les fruits séchés sont des fruits frais conservés par dessication (chaleur solaire, air chaud). La dessication supprime l'eau contenue dans les fruits. L'humidité des fruits séchés est de 15 à 30%, alors que les fruits frais contiennent de 85 à 90% d'eau. Le trempage ou la cuisson, s'il y a lieu, restitueront cette eau. Ces fruits ont les mêmes qualités nutritionnelles que les fruits frais, mais en 3-4 fois plus concentrées (à l'exception de la vitamine C sensible à l'air et à la chaleur). Surtout les vitamines B_1, PP et K (par exemple abricots et bananes). Par contre, sous leur forme concentrée, ils contiennent beaucoup de sucre! Leur apport en fibres alimentaires est aussi intéressant. Pour 100 g, les valeurs sont de 270 à 306 cal., de 0,9 à 5,8 g de fibres, de 24 à 105 mg de magnésium, etc. On aura compris qu'il faut **varier** ses fruits séchés, puisque tous ne contiennent pas tout, mais que tous nous apportent quelque chose.

Conservation

Les fruits séchés du commerce subissent un traitement de surface avec un agent conservateur, entre autre, pour les fruits vendus seuls, avec E 220 qui peut provoquer des allergies. Les agents 200 et 202 se trouvent plutôt dans les mélanges avec des fruits secs.

On recommande de rincer les raisins pour la pâtisserie ou les pruneaux que l'on fait tremper, préalablement bien sûr! Achetez uniquement des emballages qui portent une date de consommation. La composition est obligatoire, si vous êtes allergique vous saurez quel agent conservateur a été utilisé. Certains produits n'en ont pas.

Les fruits séchés se gardent bien. Il faut les mettre dans une boîte hermétique, au frais, mais pas au frigo et respecter l'échéance.

L'assortiment est très varié, les qualités et provenances aussi. Ainsi les raisins secs comprennent les raisins proprement dits, les sultans, les raisins de Corinthe. Il y a des pruneaux avec ou sans noyaux, gros ou petits, de Californie ou de France (Agen). S'y ajoutent pommes, poires, abricots, dattes, figues, bananes, et plus exotiques, mangues, par exemple.

Si ces fruits se mangent tels quels, beaucoup d'entre eux sont utilisés non seulement en pâtisserie, mais aussi en cuisine (lapin aux pruneaux ou porc aux abricots). On les mélange aussi à des fruits frais en compote ou en salades de fruits. Leur présence permet une diminution du sucre (saccharose) puisqu'ils sont déjà eux-mêmes riches en sucre concentré (leur propre fructose).

Si vous désirez faire vous-même vos fruits secs avec un appareil type Dorex, dans un four à chaleur tournante, dans un micro-ondes, c'est possible. Une brochure «Le séchage» peut être commandée pour Fr. 3.- au Centre pour l'utilisation des fruits (CUF), 8910 Affoltern am Albis.

JOURNAL DU MOIS

La recette: *Pommes au four et ses variantes* (pour 2 belles pommes). Couper en petits dés 60 g dattes et 30 g noix. Ajouter un sablé (pièce sèche), émietter 2 cuillers à soupe rases de confiture d'orange et 2 cuillers à soupe de jus d'orange. Ne pas peler les pommes, les laver. Enlever le cœur au vide-pommes et faire quelques fentes autour du bord. Mettre sur un plat à four, introduire la farce. Verser 4 cuillers d'eau ou de jus dans le plat. Cuire à 180° environ 30 min. (en mouillant si nécessaire).

Variantes: raisins secs trempés auparavant dans du jus de pommes + amandes moulues, jus de pomme coupé d'eau dans le plat et une noisette de beurre dans la farce. On bien amandes + miel + beurre.

La mise en garde: *la liste d'additifs* (dite faussement de Villejuif) ou sans titre, *se remet à circuler.* Cette liste fait partie des fausses rumeurs et sa place est au panier. L'origine en est connue, cette rumeur circule depuis 1976, propagée parfois en toute bonne foi. N'a aucune valeur scientifique, le produit présenté comme le plus dangereux est... l'acide citrique (E 330) le jus de citron, d'orange. Toutes les explications n'ont eu que peu d'effets sur un papier qui circule depuis près de 20 ans. Si vous désirez des informations sérieuses sur les additifs, nous vous les donnerons volontiers en attendant un article dans «Aînés».

La bonne info: il est fatigué, élimé, effrangé, il ne va plus avec votre nouveau canapé, bref vous songez à acheter un tapis. Alors attention. De nombreux consommateurs ont pris pour des tapis d'Orient ce qui n'était qu'un rêve des mille et une nuits. L'Association professionnelle des commerçants en tapis assainit la profession! Faites confiance à une firme membre d'IGOT. Son secrétariat, Talacker 50, 8001 Zurich (tél. 01/211 96 22) vous informera volontiers.