

Zeitschrift: Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Herausgeber: Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Band: 54 (1966)

Heft: 67

Artikel: Toute la vérité sur les potages

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-271465>

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: 25.02.2026

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

la page de l'acheteuse

qui veut connaître ses produits, ses prix, son pouvoir d'achat

Les Coopératives du Canada

Il peut être intéressant de comparer nos Coopératives helvétiques et celles de l'étranger. Nous avons eu quelques échos de ce qui se fait au Canada.

Les droits des consommateurs

Les coopératives canadiennes, organisées en Coopératives fédérées dites FCI (Federal Cooperatives, Inc.), et s'occupant à la fois de ventes en gros et de fabrication, ont créé un « Code de normes éthiques » que les détenteurs de parts sociales de la FCI sont invités à respecter, et qui débute ainsi : « Nous autres, coopérateurs, reconnaissons que le consommateur a certains droits qui ne doivent pas être violés par l'Organisation. Signons notamment le droit à la sécurité, le droit d'être informé, le droit de choisir, et le droit de se faire entendre. » Une vraie Déclaration des droits de l'Homme, en somme.

Suivent huit commandements à la troisième personne :

Toutes les revendications, déclarations, renseignements et propositions doivent être de bonne foi et s'appuyer sur des faits.

Il faut communiquer suffisamment les faits et les renseignements appropriés dans toute la mesure nécessaire pour permettre d'évaluer raisonnablement la proposition liée aux exigences à satisfaire.

Il faut respecter la bienséance et le bon goût du public.

Il faut éviter toute exploitation déloyale.

La comparaison des méthodes de ventes, des produits, des services, des principes et des pratiques coopératives avec ceux d'autres organisations doit se faire de bonne foi et raisonnablement. Il faut éviter toute comparaison désavantageuse et déloyale.

Les intérêts des membres dans leur ensemble doivent être au-dessus des intérêts de l'institution.

Il faut s'appliquer à rechercher un traitement équitable de tous les membres.

Il faut éviter de persuader ou conseiller sciemment une personne à prendre des mesures susceptibles de ne pas correspondre à ses meilleurs intérêts.

Et ce Code exemplaire, qui fait du consommateur un roi, de se terminer par le détail de tous ses droits : tout produits ou article ne présentera aucun danger pour le consommateur, lequel a le droit d'être renseigné sur les risques réels ou potentiels ou les menaces concernant son droit à la sécurité ; on fait connaître au consommateur la vraie qualité d'un article en lui évitant tout maquillage publicitaire ; on lui indique poids, mesure ou quantité, et prix réel (ce qui permet d'utiliser comparaisons) ; s'il y a un plan budgétaire, le consommateur est entièrement informé des dépenses occasionnées et du taux d'intérêt ; tous les emballages et étiquettes présentent toutes les indications nécessaires, déclaration de poids, instructions, avertissements, et même les conditions de garantie (durée effective, et, s'il y a lieu, coût des réparations pendant la période de garantie). Pour assurer au consommateur le droit d'être informé, les coopératives peuvent cesser la commercialisation de produits douteux, adresser des réclamations aux fabricants ou aux magasins de gros coopératifs, prendre des mesures pour pouvoir fournir des renseignements susceptibles de remédier aux imperfections du fabricant, et refuser de mettre en circulation un produit défectueux ou d'utiliser comme argument de vente une garantie sujette à caution.

Et le consommateur canadien a le droit de choisir, les Coopératives lui offrant une grande variété d'articles que la publicité n'a pas eu besoin de surmonter d'aureoles. Il a enfin le droit de se faire entendre, de réclamer s'il y a lieu, de retourner les marchandises achetées, ou de préciser les raisons de son choix, la connaissance de l'avis des consommateurs donnant aux Coopératives l'occasion d'améliorer ses produits.

En fait, le consommateur canadien a créé les Coopératives canadiennes pour le servir, et cette organisation lui appartient vraiment.

L'Helvétie

Toute la vérité sur les potages

La Fédération suisse des consommateurs vient de faire une enquête sur les différents potages qui inondent le marché en un temps où la ménagère, qui travaille souvent au dehors, n'a plus le temps de peler, ni même de laver les légumes. Le choix est si grand qu'une femme, même douée d'un remarquable esprit de décision, se trouve toujours un tantinet embarrassée. Pour lui faciliter la tâche, la FSC a divisé les potages en trois grandes catégories : ceux à la viande (oxtail), ceux aux féculents (pois au lard), et ceux aux légumes (potage printanier). Ces derniers ont été spécialement analysés du point de vue de leur constitution. Les voici :

CONSTITUANTS

Knorr

Légumes déshydratés (10 g. de légumes déshydratés correspondant en moyenne à 100 g. de légumes frais 10g.
Vermicelles 34g.
Fond (sel, graisses, aromates) 17g.

Maggi

Légumes déshydratés (10 g. de légumes déshydratés correspondant en moyenne à 100 g. de légumes frais 15g.
Vermicelles 16g.
Fond (sel, graisses, aromates) 28g.

Toro (Migros)

Légumes déshydratés (10 g. de légumes déshydratés correspondant en moyenne à 100 g. de légumes frais 16g.
Vermicelles 13g.
Fond (sel, graisses, aromates) 30g.

	Nombre d'assiettes	Prix	Poids net moyen	Prix aux 100 g.	Teneur en protéines %	Teneur en grasses %	Teneur en sel de cuil. %	Calories
OXTAIL								
Knorr	4	0.75	79 g.	0.95	13.7	13.3	15.4	315
Maggi	4	0.75	79 g.	0.95	17.6	14.2	15.8	320
Toro Migros	4	0.60	80 g.	0.75	13.4	10.2	16.9	270
POIS AU LARD								
Knorr	4	0.75	112 g.	0.68	22.4	10.5	9.2	355
Maggi 4 étuis	8	0.90	170 g.	0.53	21.3	12.6	11.8	325
Maggi sachet	4	0.75	109 g.	0.69	20.9	8.6	9.0	320
Toro Migros	4	0.50	101 g.	0.50	19.3	14.8	8.0	350
POTAGE PRINTANIER								
Knorr	4	0.75	61 g.	1.23	15.3	7.5	13.9	270
Maggi	4	0.75	59 g.	1.27	13.7	9.9	12.4	320
Toro Migros	4	0.50	59 g.	0.85	10.9	11.0	14.5	280

OXTAIL

Indications diététiques : La présence de principes extractifs de la viande (créatine) leur confère un pouvoir stimulant.

Conclusions :

Potages assez semblables. Le potage Maggi est un peu plus riche que le potage Knorr qui, lui, est mieux sorti à la dégustation. Toro est un peu pauvre.

POIS AU LARD

Les pois assurent à ces potages une bonne teneur en protéines d'origine végétale. A noter que le goût de fumé permet de réduire la teneur en sel.

Maggi en étui est d'un type un peu différent qui plait aux jeunes enfants. Les autres sont assez voisins.

POTAGE PRINTANIER

Potages de digestion facile convenant à tous (sauf aux régimes sans sel).

Les potages Maggi et Toro sont assez voisins, le premier étant légèrement supérieur au second au point de vue aspect et goût. Supérieurs à Knorr quant à leur teneur en légumes, ils pourraient cependant être plus riches. Leur teneur en légumes déshydratés correspond à 150 g. de légumes frais.

Et voici enfin ce que l'on suggère : dans le domaine oxtail, ajouter une tombe de crème au potage Knorr, un peu mince, parsemer de petits croutons le potage Maggi (que les messieurs trouveront légèrement écourtant, mais qui plait aux dames et aux enfants), et servir le Toro avec du fromage rapé qui relèvera son goût un peu fade ; dans le domaine du pois au lard, éclaircir le Knorr avec un peu de lait (les papets trop épais étant lourds au palais et à l'estomac), adjointe au Maggi en étui de persil ou des fines herbes, provençales ou non, et au Maggi un sachet des petits croutons de pain passés au beurre comme pour une bouillabaisse, et lier le Toro avec un peu de crème pour lui donner une consistance bien helvétique ; et dans le domaine du potage printanier, pour clore, ajouter des herbes de cuisine hachées au Knorr trop sobre, cuire le potage Maggi un peu plus longtemps qu'il n'est indiqué (les dégustateurs conseilleraient de rajouter un peu plus soif que faim), et ajouter un peu de persil haché et de crème au modesto Toro.

Frais ou en sachets ?

A noter, à l'intention des ménagères naturalistes ou habituées des magasins de diététique, que ces potages qui fleurent si bon la nature ne sont, cependant, pas exempts de produits chimiques, vu qu'on a signalé partout la présence de glutamate, substance qui rappelle notre sel de cuisine et qui a la propriété de « donner l'eau à la bouche ». En fait, le glutamate n'a rien d'un poison puisqu'il provient des traitements des sous-produits de la betterave sucrière. Et l'on sait que l'acide glutamique est un acide aminé, lequel entre dans la constitution des protéines. Donc rien de méchant de ce côté-là. Quant aux anti-oxydants qui sont parfois présents dans certains potages, ils sont tolérés par la loi pour la bonne raison qu'ils sont des substances chimiques inoffensives et destinées à éviter le rancissement des graisses.

En conclusion, la ménagère n'hésitera pas à faire l'achat de potages de pois au lard ou d'oxtale en sachets, vu que ces potages, confectionnés « at home », sont longs à cuire et pas plus vita-mineux que les poudres de Maggi, Knorr ou Toro. En revanche, rien ne vaut nos bons potages aux légumes, dont chaque constituant a été amoureusement soucieux de la santé des siens. Car, lorsqu'on succombe à ces savoureuses « soupes Maison » des jolis sachets — qu'ils soient signés Knorr, Maggi, ou Toro — c'est comme si l'on remplaçait l'amour d'une mère par un cœur artificiel. La prothèse, même si elle est chef-d'œuvre, n'a jamais remplacé une saine dentition...

Mais nous ne terminerons pas cet article sans avoir reproduit tel quel le fort original et intéressant tableau que nous donne la FSC et où il est question du prix et de protéines. Ce tableau est plus qu'éloquent. Jugez-en : « Chaque assiette d'Oxtail Maggi coûte 19 ct. et apporte 4 g. de protéines. Pour avoir la même quantité de protéines (d'origine animale), il faut, par exemple :

Aliment

Quantité Prix

Lait	120 cc. 0.09
Gruyère	12 g. 0.09
Poisson (filet de cabillaud)	25 g. 0.12
Foie de porc	20 g. 0.14
Œuf	35 g. 0.19
Poulet	36 g. 0.21
Beefsteak (une tranche)	20 g. 0.28

Avec Fr. 0.19 d'Oxtail Maggi, on reçoit 72 calories.

Pour avoir le même nombre de calories, il faut :

Aliment	Quantité	Prix
Pâtes normales	20 g. 0.02
Sucre	18 g. 0.02
Pois secs	26 g. 0.02
Pain mi-blanc	27 g. 0.03
Huile d'arachide	8 g. 0.03
Riz	20 g. 0.04
Pommes de terre	96 g. 0.06
Cacahuètes (sans la coque)	12 g. 0.07
Figues sèches	34 g. 0.08
Beurre	9 g. 0.09

Voilà un tableau qui devrait figurer, chez la ménagère avisée, au-dessus du clou auquel est suspendu le filet à provisions.

L'Helvétie

le gaz est indispensable

Les mini-berlingots de crème à café

Ils ont fait leur apparition, timidement, un peu partout. Ils font 14 centilitres. C'est peu. « Court, mais bon », dirait un lointain cousin, paysan. En fait, les avantages sont multiples. Cette crème est upérisée, donc stérile. Et l'emballage tétrapack est aseptique, de plus, cacheté d'aluminium, par conséquent imperméable à la lumière et à l'air, ce qui permet une conservation de six semaines.

Pour l'hôtellerie, qui souffre de pénurie de personnel, c'est une aubaine. La nouvelle fermeture des berlingots, à arrachage, permet un maniement aisément des emballages à une portion, et la qualité de la crème ainsi emballée est assurée. Santé et longévité. Et l'emballage perd du est toujours hygiénique.

Pourtant, en consommatrices toujours avides d'en savoir davantage et surtout dans le domaine le plus concret, celui du prix, nous avons essayé d'avoir des détails sur les bénéfices éventuels réalisés par les cafetières, en nous mettant en rapport avec l'Union laitière vaudoise. D'emblée, le sous-directeur s'est retiré, fort honnêtement, derrière le secret professionnel.

Ah ! chère Madame, je ne vous conseille pas de vous attaquer à l'argument prix, lequel est d'autant plus tranchant. Vous allez déclencher une polémique identique à celle qui a suivi une certaine mise au point de la presse concernant l'augmentation du prix des cafés crème... Rappelez-vous que cette polémique n'a amené aucune modification de la situation. Il existe une notion « service » dans les marges du commerce en général. Tenez, les cafetières, par exemple — puisqu'il en est question ici — achètent, par cent pièces au minimum, des denrées périsposables, dont les déchets sont à leur charge. Les restaurants travaillent avec une marge de 200 %, tout le monde le sait. Ainsi font-ils payer Fr. 1.— ou Fr. 0.90 ce qu'ils ont acheté 45 ct. Encore n'ont-ils pas tous les mêmes prix, mais ils n'aiment pas qu'on leur en parle, vu qu'ils sont assez chatouilleux sur ce point. Je suis vous, en dire quelque chose. Jadis, le Léco se vendait Fr. 0.70 et pourtant, un établissement genevois faisait payer le sién Fr. 1.20. La Centrale laitière lui a fait gentiment remarquer la chose. Savez-vous ce que l'établissement en question a répondu ? Que, puisque c'était ainsi, il ne commanderait plus de Léco...

Evidemment, il faut toujours ménager la chèvre et le chou !

Faisons donc confiance aux mini-berlingots de crème à café qui nous évitent à la fois les manutentions des cuisinières et... les éternuements des sommeliers !

L'Helvétie

Le séchage du linge n'est plus un problème !

En 2 à 3 minutes : 10 kg. de linge mouillé prêts à repasser. Toute la contention d'une machine à laver est essorée à la fois ! Pour les grosses et petites lessives. Se place aisément n'importe où : évier, baignoire vide ou claire pour baignoire, etc. Fr. 186.— seulement pour cette essoreuse électrique déjà vendue par dizaines de milliers. Demandez le prospectus gratuit au fabricant :

SATURN S. A. - 8902 URDORF ZH

A propos de lait pasteurisé

Nous avons reçu plusieurs plaintes de lectrices habitant les cantons de Vaud et de Genève, concernant le lait pasteurisé. Il ressort des lettres reçues que :

1. Le lait pasteurisé, cet été, « tournaît » bien avant que la date limite soit écoulée.
2. Acheté le matin, il était déjà mauvais en après-midi. Il restait trois à quatre jours de délai jusqu'à la date limite.
3. Nos correspondantes ont préféré acheter à nouveau du lait en vrac. Cuit aussitôt, elles ont remarqué qu'il se conservait mieux que le lait pasteurisé.

Il n'est un secret pour personne que le lait en vrac, dont la vente diminue sans cesse, ne pourra plus être obtenu dans quelques années. Que nous resterait-il alors ? A nous rabattre sur le lait upérisé (70 ct. le demi-litre) ou sur l'élevage d'une vache familiale.

En attendant, on ne peut que recommander aux ménagères qui le pensent de préférer le lait en vrac meilleur marché et, parfois, meilleur tout court.

H. N.