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: 22.11.2025

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

la page de l'acheteuse

gui 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'étran-ger. Nous avons eu quelques échos de ce qui se fait au Canada.

Les droits des consommateurs

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, Signalons 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.

νοι τι » uppuyer 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 prati-ques coopératifs avec ceux d'autres organisations doit se faire de bonne foi et raisonnablement. Il faut éviter toute comparaison désavantageuse et

déloyale.

Les initérêts des membres dans leur ensemble doivent être au-dessus des initérêts 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 susceptables de ne pas correspondre à ses meilleurs intérêts.

Et ce Code exemplaire, qui fait du con-sommateur un roi, de se terminer par le dé-tail de tous ses droits : tout produits ou article ne présentera aucun danger pour le con-sommateur, lequel a le droit d'être renseigné sur les risques réels ou potentiels ou les me-naces concernant son droit à la sécurité; on fait connaître au consommateur la vraie qua-lité d'un article en lui évitant tout maquillage publicitaire; on lui indique poids, mesure ou quantité, et prix réel (ce qui permet d'utiles 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 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 argument de vente une garantie sujette à

caution.

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

CONSTITUANTS

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 de-hors, 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 :

Knorr Légumes déshydratés (10 g. de légumes déshydratés correspondant en moyenne à 100 g. de légumes frais Vermicelles Fond (sel, graisses, aromates)	10 g. 34 g.
Maggi	mg.
Légumes déshydratés (10 g. de légumes déshydratés correspondant en moyenne à 100 g.	
	15 g.
Vermicelles	16 g.
Fond (sel, graisses, aromates)	28 g.
Toro (Migros)	
Légumes déshydratés (10 g. de légumes dés- hydratés correspondant en moyenne à 100 g.	
	16 a.

Fond (sel, graisses, aromates) 30 g.

4	Nombre d'assiettes	Prix	Poids net moyen	Prix aux 100 g.	Teneur en protéines %	Teneur en graisses %	Teneur en sel de cuis. %	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 q.	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 PRINT	ANIER							
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 (créatinine) leur confère un pouvoir sti-

Potages assez sem-blables. Le potage Maggi est un peu plus riche que le potage Knorr qui, lui, est mieux sorti à la dégus-tation. Toro est un peu pauvre.

POIS AU LARD

Les pois assurent à ces potages une bon-ne teneur en protéines d'origine végétale. A noter que le goût de fumé permet de rédui-re la teneur en sel.

Maggi en étui est d'un type un peu différent qui plaît 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 pre-mier étant légèrement supé-rieur au second au point de vue aspect et goût. Supé-rieurs à Knorr quant à leur teneur en légumes, ils pour-raient cependant être plus riches. Leur teneur en légu-mes déshydratés correspond à 150 g. de légumes frais.

Et voici enfin ce que l'on suggère : dans le domaine oxtail, ajouter une tombée de crême au potage Knorr, un peu mince, parsemer de petits crotions le potage Maggi (que les messieurs trouveront légèrement écœurant, mais qui plaît aux dames et aux enfants), et servir le Toro avec du fromage râpé 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), adjoindre au Maggi en étuis du persil ou des fines herbes, provençales ou non, et au Maggi en sachat des provençales ou non, et au Maggi en sachat des provençales ou non, et au Maggi en revençales ou non, et au Maggi en revençales ou non, et au Kaggi en revençales un forme de la le de l'er le Toro avec un peu de crême pour lui donner une consistance bien helvetique; et dans le domaine du potage printanier, pour cre ajouter des herbes de cuisine hachées ut Knorr trop sobre, cuire le potage Maggi un peu plus solf que faim...), et ajouter un peu de persil haché et de crêma au modeste Toro.

Frais ou en sachets?

A noter, à l'intention des ménagères naturistes 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 coté-là. Quant aux anti-oxydants qui sont parfois présents dans certains potages, ils sont tolérès 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

eviter le rancissement des graisses.

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

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 de 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								Qı	uantité	Prix	
Lait .								. 12	20 cc.	0.09	
Gruyère									12 g.	0.09	
Poisson		de	cabi	llau	d)				25 g.	0.12	
Foie de	porc								20 g.	0.14	
Œuf .									35 g.	0.19	
Poulet .									36 g.	0.21	
Beefsteal	k (une	e tra	inch	e)					20 g.	0.28	
Avec Fr.	0.19	d'Ox	tail	Mad	aai.	on	reco	oit 7	72 calo	ries	
Pour avo											
							- Cui	0110	,	uut.	

Aliment					(Quantité	Prix
Pâtes normales						20 g.	0.02
Sucre						18 g.	0.02
Pois secs						26 g.	0.02
Pain mi-blanc .	٠,					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	coq	ue)			12 g.	0.07
Figues sèches .						34 g.	0.08
Beurre						9 a.	0.09

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

L'Helvétie

le gaz est indispensable

Boucherie «Tous Prix»

A Genève vient de s'ouvrir une boucherie $\rm {\it w}$ Tous $\rm {\it Prix} \ {\it w}$ qui offre des marchandises choisies dans une deuxième qualité.

L'innovation est intéressante car, trop s vent, les clientes ne connaissent pas suffi-samment les morceaux pour exiger l'un plu-tôt que l'autre. Certaines acheteuses n'osent demander de la seconde qualité dans une boucherie « traditionnelle », de sorte que beaucoup dépensent des sommes bien supé-rieures à celles prévues.

On l'a dit souvent ici : du point de vue valeur nutritive, la seconde qualité n'est souvent pas inférieure à la première.

Les mini-berlingots de crème à café

Ils ont fait leur apparition, timidement, un 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 conseguent sin de dix semaines. une conservation de six semaines.

Pour l'hôtellerie, qui souffre de pénurie de personnel, c'est une aubaine. La nouvelle fer-meture des berlingots, à arrachage, permet un maniement aisé des emballages à une portion, et la qualité de la crème ainsi emballée est assurée. Santé et longévité. Et l'emballage per-du est toujours hoviénique. 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 cafetiers, en nous mettant en rapport avec l'Union laitière vaudoise. D'emblée, le sous-directeur s'est retiré, fort hométement, derrière le secret professionnel.

Ah! chère Madame, je ne vous conseille pas de vous attaquer à l'argument prix, lequel est à double 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 cafetiers, par exemple — puisqu'il en est question ici — achétent, par cent pièces au minimum, des denrées périssables, 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 achété 45 ct. Encore n'ont-ils pas tous les mêmes prix, mais ils raiment pas qu'on leur en parle, vu qu'ils sont assez chatouilleux sur ce point. Je puis vous en dire quelque chose. Jadis, le Léco se vendait Fr. 0.70 et pourtant, un établissement genevois fai-ait payer le sien 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...

Evidenment, 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 sommelières!

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 contenance 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 claie
pour baignoire, etc.
Fr. 186.— seulement pour
cette essoreuse électrique
déjà vendue par dizaines de m
dez le prospectus gratuit au fai

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, «tournalt» bien avant que la date limite soit échue.

 2. Acheté le matin, il était déjà mauvais en magasin, inconsommable un quart d'heure après. Il restait trois à quatre jours de délai jusqu'à la date limite.

 3. Nos correspondantes ont préféré acheter à nouveau du fait en vrac. Cuit aussitot, 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 le lait en vrac, dont la vente diminue sans cesse, n'e pourra plus être obtenu dans quelques années. Que nous resterat-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 peuvent de préférer le lait en vrac meilleur marché et, parfois, meilleur tout court.

H. N.