

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: 65 (1977)

Heft: 9

Artikel: Conserves, vitamines et agents conservateurs...

Autor: Mayor, Jacqueline

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-274976>

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: 07.02.2026

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

Le billet de la paysanne

Propos de basse-cour

Une ferme traditionnelle comprenait jadis un important troupeau de volaille soit poules de toutes les couleurs, poulettes, couvées, coqs, canards muets ou non et, à l'occasion, oies, dindes et dindons à l'en-grais pour les Fêtes, plus des pintades; ces dernières avaient pour effet, outre leur ponte et leur chair, d'éloigner les oiseaux de proie par leur cri discordant. Actuellement, bon nombre de paysannes ont abandonné cette branche de l'exploitation, et les cours de fermes ne sont plus que rarement animées par la volaille qui picore, glousse et caquette à qui mieux mieux. Il est vrai qu'elle est devenue peu rentable pour plusieurs raisons et que le sentiment a fait place à l'intérêt.

Les installations de fortune: cabanes de guinguois aux planches mal ajustées, «raponnes de remises», poulailler bricolé par un domestique plus ou moins adroit, sont devenues vétustes et le petite construction conforme pour loger les poules dans les conditions d'hygiène, d'aération et de lumière coûte très cher. Et il faut encore prévoir un enclos avec du treillis et des planches en ciment, afin de ne pas les laisser continuellement divaguer à travers champs et causer des dégâts au blé ou au maïs ou disparaître sous la dent du renard.

Donc, le premier point qui a évolué est l'habitation de ces gallinacés.

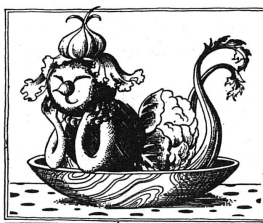
Deuxièmement, il y a les méthodes d'élevage et de sélection qui ont changé. On achète soit des poussins sexés à un jour, qu'on élève à la lumière et au chaud, soit des poulettes de 6, 8 ou 10 semaines au prix fort et elles commenceront à pondre entre la 12^e et la 15^e semaine. Ensuite, le troupeau de pondeuses n'est exploitable que pendant 18, voire 24 mois, parce qu'après, les bêtes, épuisées, ne produisent plus suffisamment pour «payer leur table». Après ce stade, il faut éliminer les vieilles et renouveler l'effectif. Plus de poules couveuses, plus de coq pour la reproduction, plus de soucis d'éclosion et de surveillance à l'approche du terme, mais tout ceci a été remplacé par des méthodes de spécialistes au prix de sacrifices financiers importants.

Troisième point: la nourriture. Les poules de nos grands-mères étaient des oiseaux familiers qui venaient picorer jusque dans la cuisine, curiaient l'écurie du chien, piquaient l'avoine entre les pattes des chevaux et qu'on nourrissait de petits grains, de pâte ou «brasson» formé des déchets du ménage, du petit lait, alliés à des pommes de terre et des pelures cuites, pilées et mélangées à du son. Les volailles en étaient friandes, mais ne produisaient guère que 150 à 180 œufs par année. On agrémentait leur menu de chicorée à tondre, d'orties hachées et d'autre verdure, d'instinct, pour les vitamines et les sels minéraux. Maintenant tout se réduit à un seul aliment, c'est-à-dire une farine ou des granulés, composés de tous les éléments nutritifs valables pour assurer l'entretien du corps et la formation quasi continue des œufs.

La vente des œufs, donc la mise en valeur d'un produit du travail de la paysanne constitue le dernier point que j'aimerais soulever. Elle se fait en général par l'entremise d'un centre de ramassage à domicile, car peu de femmes ont la chance d'habiter à proximité d'une ville pour pouvoir vendre les œufs au marché ou même, n'ont pas le temps à y consacrer. C'est là que le bât blesse le plus, car les prix sont trop bas pour laisser une marge intéressante. S'occuper d'une cinquantaine de poules requiert une moyenne de 200 heures de travail par année, ceci fractionné en quart d'heures, et il faut de la constance, du soin, de l'hygiène, de la régularité et même du courage, l'hiver par les matins glacés et l'été alors qu'on pourrait flâner à la plage! Le bénéfice peut s'évaluer de 300 à 500 francs nets, tous frais déduits. Cela équivaut ainsi à un maximum de 2,50 francs l'heure mais s'apprécie aussi sur la table familiale approvisionnée en œufs frais et savoureux. Cependant, si les citadins qui désapprouvent les élevages des poules en batteries, et les exploitations industrielles et concentrationnaires voulaient faire un geste en achetant de préférence leurs œufs à un prix raisonnable dans les fermes où les poules vivent au sol et en liberté, ce serait un pas de plus en faveur du rapprochement ville-campagne et peut-être, par la même occasion, la mise en commun de goûts et de préoccupations identiques, l'échange de recettes et pourquoi pas la naissance d'une amitié.

Monique Freymond

Conserves, vitamines et agents conservateurs



De nos jours les conserves ont pris une large place dans notre alimentation. Et l'on se demande, à juste titre, quelle est la valeur nutritive de leur contenu, quel additif permet la conservation prolongée de ce dernier.

Les vitamines

Au cours de ces dernières décennies, les recherches menées dans le secteur de l'alimentation ont conduit à de nombreuses découvertes, dont celle des vitamines. Aujourd'hui, on connaît exactement leur action et le rôle précieux qu'elles jouent dans l'organisme. On sait aussi les troubles qu'entraîne une avitaminose, c'est-à-dire une insuffisance de vitamines. C'est pourquoi toute alimentation équilibrée comporte l'absorption quotidienne de vitamines. On a établi également qu'une cuisson prolongée et inadaptée les détruit.

Qu'en est-il des conserves?

Le meilleur critère pour juger de leur qualité consiste à analyser leur teneur en vitamine C, celle-ci étant la plus délicate.

Les meilleurs fournisseurs de cet élément sont les agrumes. Les jus d'orange et de pamplemousse en conserve contiennent jusqu'à 90% de leur teneur d'origine en vitamine C alors que le jus d'abricot en contient encore 85%. Il en va pratiquement de même pour les autres vitamines. Le taux de vitamine A contenu dans les conserves varie entre 70% et 98% de celui des produits frais. La vitamine B est soluble dans l'eau et passe en partie dans le jus des conserves (62% à 75% du taux d'origine). C'est la raison pour laquelle on conseille de ne pas jeter ce jus mais de l'utiliser pour faire une soupe, ou pour monter une béchamelle pour un gratin de cardons, par exemple. La vitamine B₂ est maintenue dans une proportion de 70% à 100% du taux d'origine. Quant aux autres vitamines du groupe B, les conserves contiennent de 50% à 100% de ce même taux.

Nous sommes tous d'accord. Rien ne vaut les fruits et les légumes frais que l'on vient de cueillir, encore gorgés de soleil. Mais chacun n'a pas la chance de posséder un jardin ou d'habiter une région où le ravitaillement en produits tout à fait frais ne pose pas de problème. En ville, les légumes que l'on trouve dans les magasins ont généralement été stockés plusieurs heures, voire plusieurs jours avant d'arriver à destination, étant donné surtout les distances entre le producteur et le consommateur. Les vitamines, très délicates, sont alors partiellement détruites. Sait-on, par exemple, que le simple entreposage pendant 2 jours réduit de 80% la teneur en vitamine C des épinards? Cette déperdition atteint 100% pour des pommes encavées pendant plusieurs mois. En effet, l'ennemi N°1 de la vitamine C n'est-il pas le temps?

Consciente de cette déperdition des vitamines avec le temps, l'industrie suisse des conserves alimentaires s'efforce de transformer les produits aussi vite que possible, alors qu'ils sont frais cueillis et selon des procédés appropriés qui préservent toute leur valeur nutritive. Dans les conserves d'une telle qualité, les vitamines sont préservées dans une proportion allant jusqu'à 85%. Cela n'est rendu possible que par les procédés de fabrication les plus modernes.

Les vitamines résistent, d'autre part, bien mieux à la chaleur qu'on ne veut généralement bien l'admettre. La lumière, l'oxygène et les températures de stockage moyennes sont des facteurs de destruction beaucoup plus importants. Les analyses de conserves suisses ont révélé que les fraises en boîte perdaient 8% et les framboises 14% de leur vitamine C alors que de tels fruits, gardés simplement à l'air après leur cueillette, en perdaient jusqu'à 42%.

Si donc le producteur de conserves s'efforce de créer des conditions favorables à

la stérilisation, le consommateur de son côté doit entreposer les conserves dans un milieu propice à la conservation de la valeur nutritive de leur contenu, c'est-à-dire dans un endroit frais et sec. Jadis, on prétendait que les conserves se gardaient indéfiniment. Aujourd'hui, on est plus prudent, car l'arôme et la couleur peuvent s'atténuer avec le temps. Les spécialistes recommandent les délais suivants: 1 à 2 ans pour toutes les conserves, à l'exception de celles de légumes qui, elles, peuvent se garder 2 à 3 ans. Actuellement, les étiquettes de toutes les boîtes portent une date limite de garantie. La maîtresse de maison aura donc tout intérêt à consommer le produit dans le délai mentionné.

Qu'en est-il des agents conservateurs?

Il est grand temps d'abolir les préjugés. Les conserves suisses ne contiennent pas d'agents conservateurs. Avant la dernière guerre mondiale, la technique n'était pas aussi poussée qu'elle ne l'est aujourd'hui. Il arrivait que des boîtes ne soient pas absolument étanches, qu'elles noircissent, que le vernis s'écaille, que l'étamage ne soit pas parfait, en un mot que l'emballage présente des imperfections. Souvent on ne réussissait pas non plus à serrer convenablement les boîtes. Il arrivait qu'on utilise des produits de conservation lors de la fabrication des conserves.

Les gigantesques progrès réalisés tant dans les techniques de traitement des produits eux-mêmes que dans le système d'étanchéité et de serrage des boîtes ont permis aux fabricants d'introduire sur le marché des conserves parfaites qui ne nécessitent l'adjonction d'aucun produit conservateur. D'ailleurs la loi est stricte. Elle ne les admet pas. L'ordonnance réglementant le commerce des denrées alimentaires stipule à l'art. 208 «Les conserves de fruits, de légumes et de champignons ne doivent contenir aucun agent conservateur à l'exception de l'alcool, du vinaigre, des épices, du sel de cuisine et du sucre.» Suivent quelques exceptions — ayant trait uniquement aux câpres et aux cornichons verdis — qui doivent d'ailleurs faire l'objet d'une mention spéciale sur l'emballage.

L'homme peut donc se nourrir de conserves, sans préjudice pour sa santé, à condition de veiller à composer convenablement ses menus.

Les fabricants suisses de conserves offrent, sur le marché, une gamme très étendue de produits. Elle comprend plus de 200 articles allant des fruits confits aux conserves vinaigrées en passant par les

conserves de fruits et de légumes, les jus de fruits, les confitures, les conserves de viande, les sauces et les plats cuisinés. Depuis quelques années déjà un nouveau type de conserves a fait son apparition sur le marché suisse. Il s'agit des barquettes alu, conditionnement fort pratique pour les mets cuisinés puisqu'il n'y a qu'à déga-ger le couvercle et glisser le récipient au four.

Rendons hommage à ces boîtes rondes — ou rectangulaires — qui nous ont si souvent dépannées et nous ont permis à nous, maîtresses de maison, de gagner ce combat difficile: l'élaboration parfois improvisée du menu quotidien!

Cardons gratinés

Dresser les cardons bien égouttés dans un plat à gratin beurré. Les napper de sauce Mornay montée avec une partie du jus de la boîte. Saupoudrer de parmesan râpé, arroser de beurre fondu et les faire gratiner à four très chaud.

Haricots paysanne

Etuver rapidement dans du beurre, avec une échalote hachée menu, le contenu d'une boîte de haricots moyens, d'une demi-boîte de petites pommes de terre et d'une demi-boîte de carottes entières parisiennes. Disposer dans un plat allant au four. Piquer verticalement des lardons préalablement blanchis, le côté gras en haut et de manière à ce qu'ils dépassent. Glisser au four sous l'infrarouge pour faire griller les lardons.

Cailles aux petits pois

Salier et poivrer l'intérieur des cailles et les enduire d'un corps gras (du beurre fondu de préférence, car il ne noircit pas). Les cuire au four 25 minutes env. à feu vif en ayant soin de les retourner. Lorsqu'elles sont à point, c'est-à-dire avant que les cuisses ne se dessèchent, déglacer le fond de cuisson au vin blanc. Laisser réduire. D'autre part, faire revenir quelques oignons blancs dans du beurre. Ajouter le contenu d'une boîte de petits pois extra-fins, saupoudrer légèrement de sucre. Faire chauffer. Disposer les volatiles sur ce fond de légumes. Arroser de jus de cuisson et servir.

Jacqueline Mayor

Appel

Aux lectrices de FEMMES SUISSES

Notre journal sera présent au SALON DES ARTS MÉNAGERS À GENÈVE du 26 octobre au 6 novembre.

Si... vous habitez Genève ou environ

Si... vous avez quelques heures disponibles à offrir pour que FEMMES SUISSES soit davantage connu parmi les visiteurs du Salon

prenez contact jusqu'au 30 septembre

1977 dernier délai avec l'administration du journal:

Claudine Richoz, Vélodrome 9

1205 Genève, tél. 022/29 1904

pour aider à assurer le service de permanence du stand.

Nous vous en remercions vivement à l'avance.

Agenda de la Femme

- Adresses et numéros de téléphone utiles
 - Contacts possibles
 - Solidarité féminine
- ...voilà ce qu'apporte l'AGENDA 78

Alliance de sociétés féminines suisses
Winterthurerstrasse 60, 8006 Zurich
Tél. (01) 600363 (heures de bureau)

renseigne sur:
associations féminines,
métiers,
questions professionnelles,
travail dans les commissions fédérales

Commandez dès aujourd'hui l'Agenda 78 de la femme suisse... vous contribuerez ainsi à l'amélioration de la condition féminine.

Bulletin de commande pour l'agenda 1978

Je désire recevoir dès sortie de presse... agenda(s) 1978
au prix de souscription de Fr. 9.50 l'exemplaire (+ .60 port et emballage).

Nom	Prénom
Rue	
No postal	Lieu
Signature	Date

A renvoyer: Agenda 78, case postale 302, 1211 Genève 25