Pour la santé de tous : mangeons des pommes de terre

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **54 (1966)**

Heft 61

PDF erstellt am: **29.03.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-271332

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

Brun ou blanc

LE SUCRE

Par un intéressant petit article paru dans le précédent numéro de « Femmes suisses », nos lectrices ont appris que la commission de salubrité publique de La Chaux-de-Fonds avait effectué une enquête sur les relations entre l'alimentation moderne et la carie dentaire des enfants, et qu'elle avait publié ensuite un rapport selon lequel les produits raffinés, tels que le pain blanc et surtout le sucre blanc, altèrent la santé des dents. Aussi, recommandait-elle de remplacer le pain blanc par le pain complet, et le sucre blanc par le sucre de canne brut, qui contient dix fois plus de sels minéraux et donne une dentition meilleure (trois dents saines de plus par bouche).

Aujourd'hui, nous allons nous arrêter un peu sur ces deux sortes de sucre, le sucre blanc, plus esthétique à l'œil, sur la nappe blanche, mais déplorable pour les dents, et le sucre brun (que l'une de mes amies parisiennes — qui n'en avait encore jamais vu dans la Ville-Lumière — a baptisé « le sucre qui bouge ». En effet, observez, dans le sucrier, toutes ces malicieuses petites avalanches... Ce sucre est donc plus intéressant que l'autre : il est vivant !)

Le sucre blanc ? Peu de choses

Et tout d'abord, de quoi se compose le sucre blanc ? De pas grand-chose, puisque sa formule moléculaire brute ne comprend que du carbone et de l'eau. Jugez-en vous mêmes : au début, il y a les betteraves, qu'on lave, qu'on épierre et qu'on découpe en cossettes. Et puis, il y a la diffusion (avec de l'eau) de ces cossettes, ce qui donne un jus sucré, et ensuite la défécation et la carbonisation (chaux + CO 2) ce qui nous donne un jus sucré additionné de Ca CO3, lequel, filtré, devient un jus sucré coloré. L'évaporation en fait un concentré, et la sulfitation (+ SO2) un jus décoloré qui, cuit en grains avec de l'eau, turbiné et raffiné, est enfin notre sucre blanc, à qui l'on a ôté impureté, mélasses et vinasses.

Tout le monde est d'accord... le sucre brun est meilleur et moins nocif

En revanche, le sucre de canne est tout autre chose, et pour que vous puissiez vous en rendre compte, nous allons reproduire ici le petit tableau instructif qu'a bien voulu nous transmettre Mlle M. Matthey, diététicienne.

Bien que nous ne traitions, ici, que du sucre, je ne résiste pas au désir de vous faire connaître ce tableau dans son intégrité. Le voici :

100 g.	Eau	Calories	Protéines	Matières grasses	Hydrates carbone gm.	Carbone mg.	P. mg.	Fer mg.	Vitamines A	Vitamines B1	Vitamines B2	Niacine	Vitamines C
Mélasse :													
1re extract.	24 %	252	0	0	65	165	45	4.3	0	0.07	0.06	0.2	0
2e extract.	24	232	0	0	65	290	69	6.0	0	0.17	0.12	1.2	0
3e extract.	24	213	0	0	55	579	85	11.3	0	0.28	0.25	2.1	0
Miel	20	294	0.3	0	79.5	5	16	0.9	0	Trace	0.04	0.2	4
Sucre brun	3	370	0	0	95.5	76	37	2.6	0	0	0	0	0
Sucre cristal	0.5	385	0	0	99.5	0	0	0	0	0	0	0	0

Le sucre brun contient donc des éléments minéraux que le sucre blanc n'a pas. C'est ce que m'a déclaré le chimiste du Laboratoire cantonal, et c'est aussi ce qui fait dire aux médecins que le sucre de canne est plus riche que le sucre de betterave.

Et le point de vue du dentiste ? Nous avons demandé à M. René Chassot, médecin-dentiste à Lausanne, pourquoi le sucre brun est moins nocif que le sucre blanc. Selon lui, le sucre de canne se décompose moins en saccharoses que le sucre de betterave ; il donne moins d'acidité, de cette acidité si préjudiciable aux dents.

Il n'y a donc pas à hésiter : la mère de famille soucieuse de la bonne dentition de sa progéniture n'achètera que du sucre brut de canne. Seulement voilà, il y a quelques inconvénients : d'abord, le « sucre qui bouge » a la déplorable habitude de se mettre en bloc, surtout lorsqu'il se trouve dans des cornets en papier. A vrai dire, c'est au magasin qu'il se fige ainsi. Essayez de le laisser quelques heures sur la table de votre cuisine humide ; il redeviendra aussi tendre qu'un oreiller de son. Le truc est infaillible. Outre cela, le sucre de canne séjourne souvent dans les cornets en plastique qui se trouvent facilement, et qui sont souvent, au magasin déjà, comme criblés de balles. Là, il suffit de transvaser le tout dans un cornet de papier ou dans une boîte...

Dans notre naïveté extrême, nous posons cette question aux fabricants :

Pourquoi le sucre brun, moins raffiné et qui nous paraît exiger moins de « traitements », moins de machines, moins de main-d'œuvre, est-il finalement plus cher que le blanc ?

Enfin, beaucoup de gens prétendent que le sucre brun sucre moins que le blanc. C'était aussi mon opinion. Or, dentistes et commerçants m'ont juré le contraire : **le sucre brun sucre plus que le blanc,** mais le fait qu'il est plus volumineux nous le faire croire plus fade. En fait, il est tout aussi économique que l'autre, sur ce plan.

Plus cher... quand on en trouve

En revanche, tous les commerçants vendent leur sucre de canne plus cher que leur sucre de betterave, et ceci quand ils en ont, car ils sont rares les épiciers qui tiennent du sucre brun en magasin... C'est la raison pour laquelle nous n'avons relevé les prix courants du sucre que dans les grands magasins suivants : Migros, Coopératives, Innovation et « Bonne Santé » (Phag). Voici donc un nouveau tableau que vous permettra de faire des comparaisons :

MIGROS

Sucre brut de canne	1 kg.	Fr. 1.—
Sucre de canne moulu (pas de marque de provenance sur les paquets)	1 kg.	Fr. 1.40
Sucre fin cristallisé	2143 g.	Fr. 1.50
Sucre fin cristallisé	1 kg.	Fr. 0.70
Sucre en morceaux d'Aarberg	1 kg.	Fr. 1.—
Sucre glace pur (le plus préjudiciable à la santé des dents, selon les dentistes	500 g.	Fr. 0.65

COOPÉRATIVES

Sucre brut de canne (poudreux)	1 kg.	Fr. 1.20
Sucre de canne en morceaux marque Peruana	750 g.	Fr. 1.70
Sucre fin cristallisé	2 kg.	Fr. 1.60
Sucre blanc en morceaux marque Bouchon	1 kg.	Fr. 1.15
Sucre blanc en morceaux en emballage plastique	500 g.	Fr. 0.75

INNOVATION

Cassonade blonde (pas de cassonade brune)	1 kg.	Fr. 1.75
Sucre roux Nero	500 g.	Fr. 1.—
(Zuckermühle, **Rapperswil** A.G.)		
De la même marque :		
Sucre en morceaux	750 g.	Fr. 1.95
Autre sucre de canne en morceaux sans provenance indiquée	1 kg.	Fr. 2.40
Sucre blanc cristallisé	1 kg.	Fr. 0.75
Sucre blanc cristallisé	2 kg.	Fr. 1.40
Sucre en morceaux (St-Louis)	1 kg.	Fr. 1.15
Sucre en morceaux (Aarberg)	1 kg.	Fr. 1.—
Sucre en morceaux en sachets de 50 portions		Fr. 1.25

« BONNE SANTÉ » (Phag)

Sucre brut de canne (prov. Phag, Gland)	1 kg.	Fr. 1.50
Sucre blond (plus poudreux)	1 kg.	Fr. 1.60
Sucre de canne en morceaux marque Peruana	750 g.	Fr. 1.70
Sucre blanc fin marque française St-Louis	1 kg.	Fr. 1.— avec timbres ou escompte
Sucre en morceaux même marque	1 kg.	Fr. 1.25 avec timbres

S'il est plus cher, c'est notre faute !

Le sucre brun étant donc passablement plus cher que le blanc, j'ai exprimé mon étonnement aux gérants de quelques magasins. Ils m'ont répondu que même les gens les moins raffinés consomment du sucre raffiné, lequel est devenu un article courant, donc bon marché. En revanche, le sucre brut de canne n'est demandé que par les naturistes, les familles de dentistes et de médecins, et les rares personnes qui sont au courant de la diététique. Les commerçants ne le tiennent donc pas volontiers : il faudrait le stocker trop longtemps, et il s'abîmerait. Il semble donc que ce sucre si riche en sels minéraux et si recommandé par les hommes de l'art serait à la portée de toutes les bourses si toutes les ménagères voulaient bien s'y intéresser. S'il devenait aussi répandu que la pomme de terre, le sucre blanc n'aurait plus aucune raison d'exister... et les dentistes non plus ! Souhaitons donc au précieux sucre de canne une si grande multitude de « supporters » que le sucre de bettrave disparaisse à tout jamais des étalages et des sucriers familiaux. Afin que plus aucune dent ne meure...

L'Helvétie

L'huile de tournesol est-elle pure ou croisée ?

Une aimable lectrice nous a posé la question suivante : est-il vrai que, dans l'huile de tournesol, il n'y a que 25 % d'huile de tournesol pure et 75 % d'autre huile de remplissage ?

Evidemment, bien des commerçants ne veulent pas le reconnaître... Cependant, les diététiciennes de magasins d'alimentation pour régimes nous prouvent que l'huile «Schweitzer», par exemple, qui coûte 6 fr. 90 le litre, a un goût très marqué de tournesol. Cela ne trompe pas : on en a pour son argent. Pour qu'il y ait une telle différence de prix entre ces magasins-là et les grands magasins coopératifs, il faut bien qu'il y ait aussi une différence de qualité, un mélange. Le laitier qui mouille son lait en le vendant toujours au même prix est un voleur. Mais la fabrique d'huile qui mouille son huile en la faisant payer moins cher est honnête (par exemple, sur les boîtes d'huile de tournesol Migros, qui se vendent 2 fr.25, il est indiqué clairement que cette huile ne se conserve pas longtemps, vu qu'il s'agit d'une huile à 50 %). Ce qui est moins juste, à mon avis, c'est que les personnes aux moyens modestes doivent rester toute leur vie au régime de l'huile croisée, pendant que certains privilégiés de la bourse ont droit au bon goût du tournesol...

Genève

La défense du consommateur sur le plan politique

Au Conseil municipal

En décembre, une question écrite sur la vente des abricots du Valais a été déposée par Mlle Jacqueline Wavre, conseillère municipale.

A plusieurs reprises et sur plusieurs marchés, nous avons remarqué, durant la première quinzaine de septembre 1965, que des abricots de qualité IIB (abricots à confiture) à 70 ct. le kilo, étaient mélangés à quelques abricots de deuxième qualité à 1 fr. 30 le kilo. Les qualités de ces fruits ont été contrôlées par des personnes qualifiées, membres de l'Union fruitière vaudoise.

Or, l'Office fédéral du contrôle des prix fixe les prix selon les qualités et interdit le mélange de qualités. De plus, les articles 27 et 30 du règlement du marché de détail et de gros adopté par le Conseil administratif le 22 juin 1954 stipulent : « La vente de denrées alimentaires n'est admise que sous réserve de l'observation des prescriptions fédérales... Toute tromperie envers le public, sur la qualité ou la quantité des marchandises, entraînera l'exclusion immédiate du marché... »

Dans le but de sauvegarder l'intérêt des consommateurs, nous demandons quelles mesures compte prendre le conseiller administratif chargé de la surveillance des marchés, pour que de tels faits ne se reproduisent plus, non seulement pour les abricots, mais encore pour d'autres denrées telles que pommes de terre, pommes, etc. Jacqueline Wavre

Réponse du Conseil administratif

La Ville de Genève a participé à ce contrôle, par l'intermédiaire de ses agents municipaux qui vérifient l'affichage obligatoire des prix sur les marchés.

Toutefois, il ne peut s'agir là que d'une surveillance limitée, étant donné les effectifs réduits dont elle dispose et le fait que les agents ne sont pas experts pour déterminer, à coup sûr, si les fruits exposés correspondent exactement à la qualité indiquée.

Le Conseil administratif examinera volontiers, avec l'autorité cantonale compétente, si d'autres mesures de contrôle plus efficaces peuvent être envisagées pour la prochaine saison.

Et si des ménagères ou des maîtresses ménagères étaient chargées de faire ce contrôle ?

Au Grand Conseil de Genève

Question écrite sur l'obligation pour les commerces d'alimentation de tenir une balance à la disposition de la clientèle.

A la suite du développement de la vente de marchandises préemballées, certains magasins d'alimentation ne tiennent plus de balance, de sorte que le contrôle du poids des marchandises s'avère impossible. Cette nouvelle manière de procéder est incontestablement contraire à l'esprit de la loi fédérale sur les poids et mesures.

C'est pourquoi, à l'instar de ce qui est déjà exigé pour la vente du combustible et, sauf erreur, pour la vente des fruits et légumes sur les marchés, le Conseil d'Etat pourrait-il envisager l'obligation pour tous les commerces de l'alimentation de mettre une balance ou plusieurs balances automatiques à la disposition de la clientèle dans le local de vente ?

E. Kammacher

la page de l'acheteuse

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

Pour la santé de tous mangeons des pommes de terre

On pourrait croire que les ménagères savent tout ce qui concerne la pomme de terre. Pourtant, elles sont avides d'en apprendre davantage, puisque le 12 janvier, à l'appel de la Section genevoise des consommatrices, elles ont rempli, par deux fois, la salle du Faubourg. Le programme était alléchant, il est vrai : démonstrations, exposition, films...

La foule de spectatrices qui avaient bravé le froid sibérien et les tempêtes de neige ne l'ont pas regretté. Au gré des différentes allocutions qui ponctuaient la manifestation, elles ont appris un certain nombre de vérités qu'il n'est pas inutile de répéter :

- Depuis que la pomme de terre, originaire d'Amérique du Sud, a été acclimatée en Europe, les disettes qui désolaient le continent ont été jugulées ; pendant la dernière guerre mondiale en Suisse, la pomme de terre a nourri notre population, elle fut le seul aliment de base non rationné.
- La pomme de terre est un aliment de premier choix, elle est saine et savoureuse, d'un prix avantageux et elle se prête à des préparations culinaires très variées (la Régie a édité une brochure présentant cent cinquante recettes).
- La pomme de terre est un mets digestible qui peut figurer dans la plupart des régimes diététiques ; contrairement à ce que trop de personnes pensent, elle ne fait pas grossir, au contraire, elle n'est pas bannie des régimes amaigrissants, comme les pâtes ou les farineux.
- La pomme de terre a des vertus curatives reconnues grâce à sa teneur en vitamines et sels minéraux.

Les paroles éloquentes de Mme Bonardelly, présidente de la Fédération romande, de M. Guélat, de la Régie fédérale des alcools, le film en couleur, « Notre amie des champs », illustraient et commentaient ces diverses vérités. M. Roger Chaperon, président de la Commission fribourgeoise d'apprentissage pour cuisiniers et sommeliers, procéda, sur scène, à la préparation d'une dizaine de mets appétissants aux pommes de terre, qu'on exposa ensuite à l'admiration des spectatrices. «

Pourquoi est-il nécessaire de persuader les maîtresses de maison, d'offrir plus souvent des pommes de terre ?

- Parce que nos récoltes sont excédentaires et que les excédents risquent d'être distillés et de fournir de l'eau-de-vie : au lieu de les consommer sous forme d'aliment utile, on serait tenté d'absorber une boisson nuisible.
- Parce que nos cuisinières pressées ont tendance à délaisser les pommes de terre qui exigent des épluchages et des apprêts soignés si l'on veut varier les menus ; toutefois, on trouve aujourd'hui, dans le commerce, des flocons de pomme de terre qui simplifient beaucoup les choses.

L'exposition disposée dans le hall présentait une quarantaine de mets aux pommes de terre, de quoi faire venir l'eau à la bouche des convives les plus blasés. Aux assistantes fut offerte une collation : un punch délicieux aux jus de fruits, accompagné de tranches de gâteaux au chocolat et aux noisettes, à base de pommes de terre.

Il ne s'agit pas de détrôner chez nous les pâtes et le riz, mais de remettre en honneur un tubercule qui a bien des mérites et dont l'utilisation plus large contribuerait à la lutte contre la vie chère dont nous nous plaignons tant.