

Alerte au frigo catastrophe!

Autor(en): **Pidoux, Bernadette**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **30 (2000)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **22.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-826459>

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>



Alerte au frigo

catastrophe!

Si l'on n'y prend garde, le frigo peut devenir une jungle ou une poubelle... Pour éviter le désastre, voici quelques recommandations d'une diététicienne qui vous aideront à conserver correctement salades, laitages et autres petits plats en reste.

On a tous un pot de cornichons au vinaigre qui traîne, quelques carottes plus très belles à voir au fond du bac à légumes ou un gruyère en voie de momification... Si certains de ces hôtes permanents du frigo ne présentent pas de danger

pour la santé, d'autres vous conduisent tout droit à la gastro-entérite carabinée. Et plus on est âgé, plus on est sensible et fragilisé sur ce terrain-là. Trop de personnes âgées se retrouvent à l'hôpital chaque année pour avoir consommé des produits périmés, avariés, ou simplement mal conservés.

Nicole Baudat Jaquenod, diététicienne à l'Espace prévention santé à Morges, a bien voulu récapituler pour nous les règles essentielles qui permettent de stocker au mieux les aliments.

Les laitages

Le lait de vache est un produit délicat qui contient des micro-organismes susceptibles de modification rapide. Le lait est sain et il est tout indiqué d'en consommer, mais pas dans n'importe quel état!

Il faut se souvenir qu'un lait UHT (longue conservation), une fois ouvert, ne se conserve pas plus longtemps qu'un autre. Le piège, c'est que le procédé de conservation l'empêche de cailler, donc ce n'est pas à son aspect qu'il faut juger de sa fraîcheur! En reniflant son odeur ou en le goûtant au bout du doigt, on est vite déterminé. Lorsqu'on vit seul ou que l'on consomme peu de lait, il vaut mieux acheter de petits emballages, des briques d'un quart de litre, par exemple. L'autre solution, proposée par Nicole Baudat, consiste à acheter de la poudre de lait écrémé, facile à stocker, légère à transporter et que l'on trouve en grande surface.

Les boîtes de lait concentré doivent être placées, elles aussi, au frigo, dès qu'elles sont entamées. Elles ne doivent pas y rester plus d'une semaine.

Les yaourts comportent toujours une date de péremption. On peut les consommer encore quatre jours après la date limite, mais en aucun cas passé ce délai. Il ne faut pas hésiter à jeter un yaourt dont le couvercle est bombé: il n'est plus consommable, que sa date soit dépassée ou non.

Les fromages ont leur place au frigo. S'ils dégagent une forte odeur, on peut les stocker dans des boîtes en plastique. Il faut être très vigilant avec les fromages au lait cru, à consommer en deux jours.

Les desserts lactés, y compris ceux que l'on prépare soi-même et surtout

ceux qui contiennent des œufs, doivent être mangés dans les trois jours.

Les œufs, viandes et poissons

Pour les œufs que l'on désire manger crus, il est prudent de ne pas dépasser dix jours après la date de ponte, à condition que l'œuf soit placé en permanence au frigo. Les œufs devraient toujours avoir leur place au frigo. Il est regrettable que ce ne soit pas toujours le cas dans certains magasins.

Lorsqu'on achète de la viande ou un poisson, en barquettes plastifiées, dans un supermarché, il est important de pratiquer un trou dans l'emballage plastique afin que l'air circule, avant de les ranger au frigo, dans la partie la plus froide de celui-ci, c'est-à-dire en bas, au-dessus du bac à légumes.

En composant son menu, on peut aussi se souvenir que les arrivages de poisson dans les magasins ont lieu les mardis et jeudis, et qu'il vaut mieux les acheter au meilleur de leur forme!

Les charcuteries entamées prennent elles aussi impérativement le chemin du frigo. Le chimiste cantonal vaudois, M. Bernard Klein, précise que les saucisses aux choux, fort prisées dans cette région, peuvent être gardées avant cuisson dans un endroit frais et sec, hors du frigo. Cette spécialité craint surtout l'humidité, qui la fait moisir.

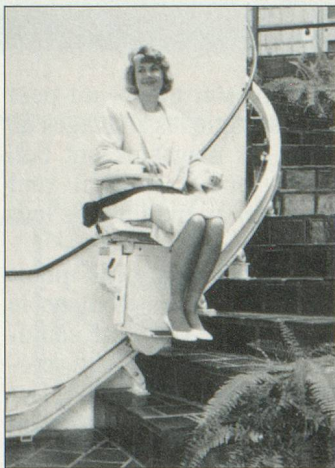
Les restes de rôti, comme tout plat cuisiné par vos soins, peuvent être conservés deux à trois jours au frigo. Mais avant de les y engranger, n'oubliez pas de laisser le plat se refroidir brièvement. Ne laissez pas non plus le rôti du dimanche mariner dans son jus tout l'après-midi au soleil, avant de le placer au frais! Si vous n'êtes

BONS RÉFLEXES

- **Ne remettez jamais une glace** au congélateur alors qu'elle a déjà partiellement fondu. Les bactéries qui y prolifèrent subsistent sans problème et vous les retrouverez intactes lorsque vous sortirez le bac de glace un autre jour.
- **Même principe pour les mayonnaises:** vous avez préparé des sauces à base de mayonnaise pour une fondue bourguignonne et elles sont restées sur la table des heures durant à la douce chaleur du réchaud. Jetez-les s'il en reste, mais ne les placez pas au frigo dans l'espoir de les finir le lendemain. Même si cela ne se sent pas, le produit est avarié et vous fait courir des risques d'intoxication.
- **N'utilisez pas d'huiles alimentaires** qui ont dépassé la date de consommation. Achetez de petites bouteilles, elles n'auront pas le temps de rancir.
- **En été, on laisse souvent ses courses dans la voiture**, le temps de prendre l'apéro au bistrot. Grave erreur: les produits congelés sont les plus fragiles, mais toutes les autres denrées sont en péril. Il faut des heures au

réfrigérateur pour qu'un litre de lait retrouve sa température de +5°, après avoir stationné dans une voiture surchauffée. Pensez à ne pas rompre la chaîne du froid!

- **Lorsque vous congelez un plat**, n'oubliez jamais de noter sur le récipient la date de l'opération. Soyez réalistes, vous ne vous en souviendrez pas!
- **Lorsque vous achetez des légumes congelés** dans un grand magasin, secouez le paquet: attention, s'il n'y a aucun bruit, c'est que les produits ont été pris dans la masse et que la chaîne du froid a été rompue!
- **Un frigo, ça s'entretient!** La zone la plus fraîche du frigo doit se maintenir à 2°, celle du congélateur à -18°. Lavez régulièrement le frigo, mais aussi le bac à légumes et les grilles à l'eau chaude additionnée de vinaigre, de bicarbonate de soude, d'eau de Javel ou de produit à vaisselle. Ménagez de l'espace entre les produits pour que l'air circule dans votre frigo! Et surtout n'oubliez pas de refermer la porte du frigo! Laissé quelques instants entrouvert, il se réchauffe très rapidement!



SRS SERVICES REHABILITATION SUISSE
SCHWEIZERISCHE REHABILITATIONSDIENSTLEISTUNGEN



Z.I. Le Trési 6C - CP 64 - CH-1028 Prévèrenge - Tél. 021/801 46 61 - Fax 021/801 46 50

MOYENS AUXILIAIRES POUR L'ERGOTHÉRAPIE, LA PHYSIOTHÉRAPIE ET LES SOINS À DOMICILE

Equipements et accessoires pour la salle de bains et les toilettes.
Soulève-personnes et accessoires. Assistance à la marche - Fauteuils roulants.
Scooters électriques - Sièges et plate-formes monte-escaliers **Garaventa**.

Nouveau! Gamme complète de lits médicalisés, mobilier et installations
pour soins à domicile avec le meilleur rapport qualité/prix.

Venez comparer en visitant notre salle d'exposition. Documentation sur demande.

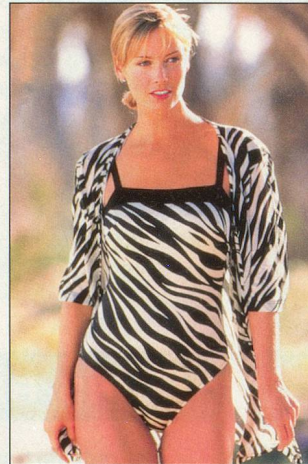
Vous avez besoin d'une convalescence, vous cherchez un lieu de vacances...
Alors pourquoi pas au Pays des Fées (Val-de-Travers),
dans un magnifique cadre naturel?
Possibilités d'excursions, transports publics à proximité.

Les homes médicalisés Valfleuri à Fleurier et Clairval à Buttes vous offrent:

- encadrement et soins adaptés à vos besoins
- présence infirmière 24h/24h
- médecin à disposition
- service d'animation
- chambre à 1 lit (Fr. 90.- à Fr. 100.-)

Pour tous renseignements:

tél. 032/861 19 51 - 032/861 29 90 (demander la direction)



*Suzanna
et
Viviane*

Corsetières diplômées

- Prothèse mammaire
- Corset sur mesure
- Lingerie
- Costumes de bain
- jusqu'à la taille 60

Av. de la Gare 2, Lausanne,
Tél. 021/323 04 86-91
Fax: 021/323 62 31

CONTINA®

LINGERIE

contre l'incontinence

Sûreté pour bien longtemps!



femme gr. 36-58
fillette gr. 104-164

***** Nouveauté ***
tailles pour enfants**

homme gr. 46-62
garçon gr. 104-164

**Protection sûre, pas d'addition de langes,
bandes hygiéniques ou pièces pareilles**

**Les culottes de sûreté CONTINA se lavent à
chaque instant à température normale d'ébullition.
Rien de plus hygiénique et bon marché!**

Epargne annuel supérieur à Fr. 1'000.- en comparaison à la consommation
de langes, bandes ou pièces pareilles.

Demandez le prospectus gratuit C 405 avec tous les détails à:

Wellsana GmbH **071/335 09 90**

Postfach 57 9053 Teufen fax 071/335 09 98
Internet: <http://www.wellsana.ch>

Vous entendez mal...



FOURNISSEUR AGRÉÉ
AI-AVS-AMF-SUVA

BULLE	026 - 913 90 66
LA CHAUX-DE-FONDS	032 - 968 85 05
DELÉMONT	032 - 422 44 11
FRIBOURG	026 - 322 36 73
GENÈVE	022 - 311 28 14
LAUSANNE	021 - 312 81 91
MARTIGNY	027 - 722 42 20
MONTHÉY	024 - 471 45 90
NEUCHÂTEL	032 - 724 10 20
NYON	022 - 361 47 90
ORBE	024 - 441 00 68
PAYERNE	026 - 660 45 35
SIERRE	027 - 456 44 50
SION	027 - 322 70 58
YVERDON-LES-BAINS	024 - 426 23 05

réagissez!

Centrale d'appareillage acoustique

Fondation Centrales SRLS

pas sûr de consommer ces restes en quelques jours, c'est l'occasion idéale pour les congeler.

Les céréales

Comme il présente bien, le riz, dans son joli bocal transparent, sur le buffet! Malheureusement, ce n'est pas une bonne idée. Comme l'explique Nicole Baudat Jaquenod, les vitamines du groupe B que l'on trouve dans les céréales sont détruites par la lumière. Les pots en terre sont donc plus indiqués, mais il y a là aussi un inconvénient: la date de péremption du produit n'y figure pas. C'est donc tout simplement dans leurs paquets d'origine qu'il vaut mieux garder les céréales. Pour éviter les mites alimentaires, véritables fléaux par temps humide et chaud, placez les paquets de céréales dans des boîtes hermétiquement closes. Une pincette sur un sachet de farine n'est pas un obstacle suffisant pour ces petits papillons affreusement envahissants.

Le pain sec s'accumule vite lorsqu'on vit seul ou même à deux. Plusieurs solutions s'imposent. On peut congeler le pain, que l'on débitera préalablement en tranches. Il est ainsi plus facile de décongeler exac-

tement la portion dont on a besoin. On peut aussi acheter du pain pré-tranché longue conservation, ou des biscottes. D'autre part, il existe toutes sortes de recettes anciennes excellentes à base de pain rassis, pain perdu, croûtes dorées, croûtes au fromage ou aux champignons, etc.

Les légumes et les fruits

Les pommes de terre n'ont pas besoin des températures basses du frigo. Elles supportent bien 8 ou 9°, mais elles craignent la lumière. Contrairement à une croyance répandue, les patates germées ne sont pas cancérigènes, rappelle le chimiste cantonal vaudois. Par contre, les pommes de terre qui ont verdi sont impropres à la consommation, parce qu'elles génèrent une substance toxique.

Les carottes, que l'on a tendance à oublier au fond du bac à légumes, sont consommables longtemps, mais il faut savoir que plus on les garde, plus elles perdent leurs vitamines. Lorsqu'on mange des carottes plus très fraîches, on avale des fibres, mais rien de plus! Si votre salade n'est plus de première jeunesse, mais qu'elle présente encore bien, vous

pouvez lui ajouter des vitamines très simplement, en lui adjoignant quelques gouttes de jus de citron, du persil frais ou d'autres fines herbes.

Les fruits supportent mal une longue halte au frigo. La meilleure solution consiste donc à s'approvisionner souvent et en petites quantités. Au marché, ou même dans une grande surface, on peut facilement acheter deux pommes ou quelques abricots.

Si vous êtes adepte des fruits ou des légumes en boîtes, sachez qu'une fois ouvertes celles-ci ne doivent pas stationner plus de 48 heures au frigo. Ces produits se comportent en effet comme des aliments frais et ne sont réellement préservés que lorsque la boîte est fermée.

Les confitures et sirops maison, tout comme ceux du commerce, doivent aussi rejoindre le frigo. Les jus de fruits en brique entamés ne s'y conservent eux que deux ou trois jours. Pour éviter de jeter des excédents avariés, mieux vaut en acheter de petites doses.

Un frigo bien rangé, contenant des produits très frais, donne de l'appétit, tandis qu'un champ de bataille donne tout juste envie d'en refermer la porte.

Bernadette Pidoux

L'ART DE LA CONGÉLATION

La congélation ne stérilise pas les produits, mais leur conserve les qualités qu'ils avaient avant cette opération. Minéraux et vitamines sont conservés, pour peu qu'ils soient présents dans le produit de base: un produit médiocre ne se verra donc pas amélioré du fait qu'il est congelé.

Les règles de base

d'une bonne congélation sont les suivantes:

- Choisir un produit frais de bonne qualité.
- Faire refroidir rapidement le produit qu'on a cuit ou blanchi avant de le placer dans le congélateur.
- Emballer et étiqueter avec la date.
- Ne jamais recongeler un produit congelé, sauf s'il a subi une cuisson entre-temps.
- Vérifier que la température du congélateur soit de -18°.
- Laisser décongeler le produit lentement dans le frigo ou dans le micro-ondes, ne pas le réchauffer surgelé dans une casserole, sous peine de le voir perdre ces vitamines.

Conservation de produits courants

Emballés dans des sachets en polyéthylène, ces produits se gardent:

Bœuf	12 mois	Plats cuisinés	3 mois
Agneau	9 mois	Légumes	
Porc	6 mois	verts blanchis	12 mois
Poulet vidé		Pommes	
et paré	12 mois	en quartiers	8 mois
Canard	6 mois	Pêches coupées	
Dinde	9 mois	en deux	12 mois
Poisson vidé		Prunes coupées	12 mois
et paré	3 mois	Baies	12 mois
Saucisses	6 mois	Beurre	3-6 mois