

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: 58 (1970)

Heft: 6

Artikel: Les édulcorants artificiels

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-272603>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 01.04.2025

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

ET SI L'ON ACHETAIT LA VIANDE EN GROS?

Pourquoi pas? Une ménagère, mère de famille nombreuse, possesseur d'un congélateur et demeurant fort loin d'une boucherie a acheté, récemment, un demi-bœuf. Est-ce vraiment avantageux?

L'AVIS D'UN FABRICANT-COMMERCANT EN VIANDE

— Pour les grandes familles paysannes habitant loin d'un centre et ayant à leur disposition un congélateur familial ou communal, il y a l'avantage d'avoir toujours la viande sous la main. Mais dans toute bête il y a de 55 à 60 % au moins de bas morceaux, ne pouvant convenir que pour les bouillies, ragouts, etc. Pour la grande majorité des ménagères qui, à notre époque, préfèrent réduire au minimum préparation et temps de cuisson et qui choisissent toujours, de préférence, biftecks, entrecôtes ou filets, un achat aussi important oblige à consommer une certaine proportion de viande qu'on n'aurait sûrement pas cherché à acquérir autrement.

— Pourtant ces morceaux ont une excellente valeur nutritive! Mais il faut découper tout cela je pense...

— Là, il n'y a pas de problème, puisque c'est le boucher lui-même qui s'en charge. Car aucune ménagère, même très adroite, ne parviendrait à manipuler 150 kilos de viande!

— Le découpage d'une demi-bête diffère-t-il de celui des morceaux plus petits qu'on débite en magasin?

— Non, même pas. Il faut aussi désosser, parer, enlever les déchets (graisse, os, nerfs). Mais cela prend évidemment plus de temps quand il s'agit d'un demi-bœuf, par exemple!

— Ces déchets seraient-ils déduits du prix qu'un boucher ferait pour ce gigantesque morceau?

— Non. Et cela n'est pas un avantage pour la cliente. En effet, quand le commerçant « fait » son prix, quand il offre sa demi-bête à un prix forfaitaire variant entre 8 francs et 8 fr. 50 le kilo, par exemple, il sous-entend la demi-bête tout entière, avec sa proportion de 30 à 40 % d'os, de graisse et de nerfs, lesquels sont inutilisables, et tous les bas morceaux, qui, eux aussi reviennent à 8 francs le kilo. Du bouilli à ce prix-là, cela ne fait pas l'affaire de la consommatrice!

— Tout compte fait, il n'y aurait donc, pour ainsi dire, aucun avantage au point de vue du prix?

— Certes, on peut dire que, en gros ou au détail, cela finit par revenir à peu près au même, mais évidemment mis à part le fait qu'un boucher fera quand même un prix plus avantageux si l'on prend une quantité importante à la fois.

— Mais n'y a-t-il pas une saison pendant laquelle le bœuf est meilleur marché?

— Pour le devant de bœuf, pendant la saison chaude peut-être. Mais la différence n'est pas très importante.

— Vous-même, conseilleriez-vous à vos clientes ces achats d'un demi-bœuf?

— L'avantage d'avoir pour longtemps de la viande sous la main vaut-il toute la peine qu'aura la ménagère à entasser et classer ses morceaux dans le congélateur, et ensuite à cuisiner en s'efforçant de tirer parti de chacun d'eux au maximum? Et quand on pense à toute la place qu'il faut réserver à ces énormes pièces de viande, à la perte de poids à la congélation, aux frais d'emballage... De plus, il ne faudrait surtout pas que l'acheteuse d'une demi-bête se réjouisse en déclarant à qui veut l'entendre: « J'achète ainsi mon bœuf à 8 francs le kilo alors que les entrecôtes de mon boucher me revenaient à 22 francs le kilo! ». Ce ne serait pas juste! Car, comme nous l'avons vu, cette dame, si elle paie ainsi ses entrecôtes 8 francs le kilo, verse tout autant d'argent pour les os, les nerfs, la graisse et tous les bas morceaux de son demi-bœuf...

CELUI DE L'UNION SUISSE DES MAITRES BOUCHERS

— Que pense de la viande congelée l'Union suisse des maîtres bouchers?

— La congélation de la viande, c'est à la fois la prévision en temps utile des provisions à faire, prévision rationnelle s'il en est, et le meilleur moyen de garder à la viande sa fraîcheur naturelle. Mais

Enfin, la viande cuite se conserve aussi bien que la viande fraîche, lorsque la ménagère prépare un plat dont la cuisson réclame beaucoup de temps, elle aura l'avantage à faire cuire à la fois trois repas dont deux resteront au congélateur. Les plats congelés doivent être gardés naturellement constamment à une véritable température de congélation, soit au minimum — 18 degrés.

— Et quel doit être leur assainissement?

— Tout plat congelé doit être un peu plus assaini que les autres.

— Elle a la même valeur nutritive que la viande fraîche et reste tout aussi saine.

— Mais qu'entend-on, en somme, par viande fraîche? La chair d'une bête nouvellement abattue?

— Nullement. Car le spécialiste sait bien que la viande doit reposer un certain temps. Ce n'est qu'une fois qu'elle est « rassise » que sa qualité est parfaite.

— Mais n'existe-t-il pas des processus biochimiques se déroulant à l'intérieur des chairs?

— Tant que la viande reste congelée, tous ces processus restent

entendons-nous bien: tandis que des cristaux de glace se forment par froid modéré, alors qu'on leur laisse le temps d'atteindre une certaine taille, dans les cellules végétales ou animales, le suc cellulaire se prend en petites étoiles de glace qui s'assemblent pour former des cristaux notablement plus considérables. Une telle structure perce et fait sauter les membranes cellulaires. Lorsque le produit réfrigéré réapparaît, il a perdu sa structure interne; il est flasque, aqueux, car les cellules ont éclaté, leurs membranes sont rompues.

— Comment empêcher cela?

— Justement par la congélation, c'est-à-dire par un refroidissement exceptionnellement rapide, exceptionnellement brusque dû à une chute de température considérable. Ainsi les étoiles de glace microscopiques qui se forment dans les cellules n'ont pas le temps de s'assembler en cristaux plus gros: les membranes cellulaires restent intactes; le produit congelé conserve sa structure.

— A quelle température faut-il soumettre la viande congelée pour qu'elle se conserve un certain temps au moins?

— A une température d'au moins — 6°, la viande congelée se conserve quelques jours, à au moins — 12° elle se conserve pendant environ trois semaines, à au moins — 18° elle se conserve durant des mois, et une température d'au moins — 28° est la condition idéale pour la congélation de viandes fraîches à la maison.

— Et quelles sont les autres conditions?

— Toutes les sortes de viande se prêtent à la congélation, mais il convient de n'acheter que des viandes de qualité supérieure et de les emballer d'une manière toujours hermétique, voire sous vide. On éliminera par pression l'air du sac en plastique avant de fermer celui-ci. Surtout, pas de récipient en verre, mais des containers en plastique ou en aluminium, sachets en plastique avec fermeture métallique ou gobelets en carton clisé. En tout cas, toujours du matériel neuf, l'usage devant être jeté. De plus, on notera visiblement toute indication relative au contenu et à la date, les bouchers tenant à la disposition des clientes des étiquettes qui facilitent grandement le contrôle des paquets de viande stockés. En outre, les paquets congelés et ceux garnis de marchandise fraîche ne doivent pas se toucher, mais être séparés, soit mis en casiers compartimentés.

STOCKAGE DE LA VIANDE DE BŒUF

Morceaux	Poids Quantité	Stockage				Intervalle entre congélateur et casserole	Emplacement pour notices
		Emballage	mols à — 18° C Préparer				
		Vac.	Sachet PVC	Gobelet	Congeler	Dégeler	Dégeler compl.
Viande de bœuf hachée	400 gr	x		6		x	1 heure
Goulasch de bœuf cuit	500 gr		x	4	x		tout de suite
Rumsteak de 120 gr	4	x		6		x	1 heure
Rôti haché prêt pour la cuisson	1000 gr	x		3		x	1 heure
Tripes cuites	600 gr		x	4			tout de suite
Bouilli cuit en tranches	500 gr	x		5	x		tout de suite papier intercafé
Pot au feu	1000 gr		x	6	x		tout de suite
Tranches de bœuf	4	x		8		x	1 heure
Entrecôte de 250 gr	2	x		8		x	1 heure
Langue de bœuf cuite, en tranches	800 gr	x		6		x	3 heures

— Faut-il beaucoup de temps pour le dégel?

— Pour les gros morceaux de viande: 24 heures dans l'armoire frigorifique. Les portions de viande, telles qu'entrecôtes ou filets mignons, seront très légèrement dégelées ou mises telles quelles à la casserole. On gagne du temps en les passant au four légèrement chaud.

— Quelle est la limite de conservation de la viande de bœuf, par exemple?

— De huit à dix mois.

— A quel moment conseilleriez-vous un achat important?

— A l'occasion règne sur le marché une offre excédentaire. Alors les bouchers déclenchent une action à des prix particulièrement avantageux. Il faut profiter de la bonne affaire. Jamais un congélateur n'aura économisé plus d'argent à sa propriétaire.

— La viande congelée est-elle vraiment saine à 100 %?

au point mort. Evidemment, en règle générale, on évite de congeler à nouveau les viandes dégelées. La viande, toutefois, peut sans dommage être congelée à nouveau, pourvu qu'elle ne se soit pas gâtée pendant qu'elle était dégelée.

— En somme, vous seriez de ceux qui conseilleraient aux ménagères l'achat d'un demi-bœuf...

— Il n'est pas nécessaire que ce soit un demi-bœuf. Il suffirait d'acheter de gros morceaux de viande, cela revient moins cher et peut être casé facilement dans le congélateur. Sur la demande des clientes, le maître boucher débite le morceau et l'emballé tout prêt pour le congélateur. Il comptera peut-être un très léger supplément pour le matériel d'emballage et sa peine. Mais il pourra aussi congeler le paquet en un rien de temps dans sa puissante installation, ce qui n'est pas à dédaigner. Il vaut naturellement mieux commander les gros morceaux en début de semaine, afin que le boucher puisse prendre ses dispositions, ou alors faire sa commande par simple carte postale en indiquant exactement l'assortiment de viande qu'on désire pour le congélateur. Quoi qu'il en soit, un tel mode de procéder a du bon pour les mères de famille qui doivent parcourir des kilomètres, parfois sous la pluie ou la neige, pour aller quérir la viande quotidienne. Ainsi elles économisent du temps sur leurs courses et leurs heures de cuisine, elles évitent la cohue à la boucherie aux heures de pointe de la matinée (à l'intérieur du congélateur, aux environs de 11 h. 30, il n'y a ni affolement, ni presse...).



Les édulcorants artificiels

La Fédération suisse des consommateurs, en collaboration avec la Fondation pour la protection des consommateurs a chargé l'Institut suisse de recherches ménagères de procéder à un examen comparatif des propriétés intéressant l'économie domestique de dix édulcorants artificiels. On constata, tout d'abord, d'importantes différences de prix pour des produits de composition chimique absolument semblable: Cent tablettes d'édulcorant artificiel des produits suivants coûtent:

- Assuigrin Fr. 1.35
- Sanard Fr. 0.80
- Sucramid Fr. 0.67
- Zuclinet Fr. 0.60

Une comparaison de prix est toujours en faveur du sucre. Une petite boîte de sucramid contient environ 200 tablettes qui correspondent à 800 gr de sucre.

Sucramid coûte Fr. 1.30; 800 gr de sucre Fr. 0.80.

DES DOUCEURS SANS CALORIES?

Demeurer sveltes grâce aux édulcorants artificiels? De minuscules tablettes ou un peu de poudre adoucissent notre tasse de café, mais qu'en est-il des tranches de gâteau et des pâtisseries?

Lorsque le dessert est préparé et cuit avec un édulcorant artificiel, déclare le Service d'informations culinaires d'un fabricant d'édulcorants, «... vous pouvez vous délecter, vous et les vôtres sans craindre pour votre ligne...». Des bananes grillées à la tourte de la forêt noire, «les desserts sucrés sans sucre» peuvent être trouvés dans un livre de recettes distribué gratuitement.

Il faut le dire nettement, l'édulcorant artificiel ne remplace que le sucre raffiné, tandis que les calories et les hydrates de carbone de la pâte feuilletée, du chocolat, de la crème et d'autres adjuvants demeurent ce qu'ils sont.

PRESCRIPTIONS LÉGALES SUR L'EMPLOI DES EDULCORANTS ARTIFICIELS EN SUISSE

L'emploi d'édulcorants artificiels est réglé par l'article 328 de l'ordonnance sur le commerce des denrées alimentaires et objets d'usage.

A la suite de nouvelles alarmantes concernant les cyclamates, un groupe de travail constitué par la commission fédérale de l'alimentation a étudié l'aspect toxicologique et biochimique des cyclamates ainsi que les problèmes juridiques qui soulèveraient une limitation ou même une interdiction d'utilisation des cyclamates. L'arrêté du Conseil fédéral modifiant l'ordonnance qui règle le commerce des denrées alimentaires se limite à étendre l'obligation de déclaration aux édulcorants artificiels à base de cyclamate. Elle exige l'indication quantitative de la teneur en cyclamate par tablette et unité d'emballage, de même que celle de la dose journalière acceptable lors d'une absorption prolongée: «la quantité journalière considérée comme inoffensive (3,5 gr pour les adultes) est contenue dans... comprimés, gouttes, etc.» On peut absorber en une journée, sans danger, 90 tablettes édulcorantes au cyclamate normalement sur le marché. Ce qui correspond, suivant les goûts à 30 à 90 tasses de thé ou de café.

Fédération suisse des consommateurs.

L'Helvétie.

L'ACHAT DE MORCEAUX DE BŒUF PARTICULIÈREMENT RECOMMANDÉS POUR LA CONGÉLATION

Morceaux	Poids approximatif par kilo	Prix usuels	Il en résulte environ, au kilo:							
			Beefsteaks	Rôti	Ragout Emincés	Bouilli	Bouilli maigre	Bouilli gras	Viande hachée	Déchets et os
Epaule de bœuf	18	8.50 à 9.—	6	3	3	3	1,5	4,5		janvier-février
Côte couverte	20	7.— à 9.—	5	4	1	3	2	5		
Côte plate	15	7.— à 9.—			9	2	1	3		
Poitrine de bœuf	12	6.50 à 8.—			6	6	3	3		
Quartier sans épaule	45	7.50 à 8.—	5	4	15	5	3	3	10	
Quart de bœuf	40	9.50 à 10.—	18	6	3	2	1	8		

N. B. — Il convient de remarquer que les déchets se paient au même prix que la viande.