

TABULA

REVUE DE L'ALIMENTATION - WWW.TABULA.CH



La cuisine, ce laboratoire de chimie et de physique



SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione



L'alimentation des enfants en âge scolaire

Votre fille n'aime pas les légumes ? Votre fils réclame du chocolat entre les repas ? Ce livre s'adresse à des parents soucieux d'offrir à leurs enfants de 5 à 12 ans une alimentation équilibrée. En plus d'une partie présentant des informations générales sur l'alimentation de l'enfant, il propose toute une série de conseils pratiques pour que l'alimentation quotidienne des enfants puisse être aussi agréable que saine.

Brochure A5 illustrée, 90 pages, 1^{re} édition 2008. Prix pour les membres SSN CHF 11.–, pour les non-membres CHF 22.–



Arrêter de fumer – sans prendre de poids

Vous fumez et désirez arrêter ? Vous doutez cependant de pouvoir réussir ou avez peur de grossir ? Face à ces doutes et questions, beaucoup – surtout des femmes – hésitent à franchir le pas, bien que fumer implique des risques nettement plus élevés. Les avantages d'un sevrage pèsent nettement plus dans la balance que les effets négatifs d'une éventuelle prise de poids. Cette brochure a pour but de soutenir vos efforts en vue de maintenir votre poids même sans la cigarette.

*Brochure 10 × 21 cm, quadricolore, illustrée, 30 pages, 1^{re} édition 2008. Prix pour les membres SSN CHF 1.–, pour les non-membres CHF 2.–. Commande minimale : 5 exemplaires**

COMMANDE

Je commande

___ ex. *L'alimentation des enfants en âge scolaire* à CHF 11.– (membres SSN) + frais d'expédition

___ ex. *L'alimentation des enfants en âge scolaire* à CHF 22.– (non-membres) + frais d'expédition

___ ex. *Arrêter de fumer – sans prendre de poids* à CHF 1.– (membres SSN) + frais d'expédition

___ ex. *Arrêter de fumer – sans prendre de poids* à CHF 2.– (non-membres) + frais d'expédition

* Vous pouvez commander de petites quantités ou un exemplaire unique à : SSN, case postale 8333, 3001 Berne. Veuillez joindre une enveloppe (format B5) timbrée et adressée, ainsi que la valeur de la commande (pour paiement) en timbres poste.

Nom/prénom _____

Rue _____

NPA/lieu _____



SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione

Veillez envoyer le coupon de commande rempli à :
SSN, case postale 361, 3052 Zollikofen,
tél. 031 919 13 06, fax 031 919 13 14, e-mail shop@sge-ssn.ch

- 4 **REPORTAGE**
Chimie et physique en cuisine : pourquoi la crème battue devient ferme et le soufflé monte
- 10 **CUISINE D'AILLEURS**
Cuisine d'Erythrée : les trésors épicés de la Corne de l'Afrique
- 12 **DIDACTIQUE**
Série digestion – 1^{re} partie : le broyage des aliments, point de départ de la digestion des glucides
- 14 **CONSEILS**
Les conseils nutritionnels de Marion Wäfler
- 15 **ACTUALITÉ**
C'est au moment de sa jeunesse que se détermine la masse grasseuse portée plus tard, à l'âge adulte
- 16 **À LA LOUPE**
Cerises : des fruits rentables pour les paysans suisses
- 20 **LIVRES**
Lus pour vous
- 22 **ENTRE NOUS**
Informations aux membres de la SSN
- 23 **MÉMENTO**
Manifestations, formations continues
- 24 **AVANT-PROGRAMME**
Coup d'œil sur le prochain TABULA

IMPRESSUM

TABULA : Publication trimestrielle de la Société Suisse de Nutrition (SSN) avec le soutien de la Loterie Romande
Editeur : SSN, Effingerstrasse 2, 3001 Berne, tél. 031 385 00 00
Pour vos dons à la SSN : PC 60-699431-2
E-mail info@tabula.ch
Internet www.tabula.ch

Rédaction : Andreas Baumgartner

Comité de rédaction : Marianne Botta Diener, Anne Endrizzi, Madeleine Fuchs, Gabriella Germann, Jean-Luc Ingold, Annette Matzke, Françoise Michel

Conception : SSN, Andreas Baumgartner

Impression : Stämpfli Publications SA, Berne

Page de couverture : Walter Cimbali

Secrets de cuisine



Monika Müller est diététicienne diplômée et a son propre cabinet à Berne. Elle présente régulièrement les livres en allemand pour TABULA.

Mol – molécule – moléculaire : ça me rappelle les cours de chimie, il y a longtemps de cela. Et maintenant, voici la cuisine moléculaire. Kekseksa ? Finalement, dans la vie, tout est moléculaire. Logiquement donc, la cuisine aussi. Un nouveau « trend » ?

Un « trend », ça, c'est sûr, une mode, peut-être aussi, mais alors passionnante et pleine d'enseignements. Car la cuisine moléculaire se penche sur les processus biochimiques et physico-chimiques qui interviennent lors de l'élaboration des mets et des boissons. Ce ne sont pas les questions qui manquent : pourquoi un rôti a-t-il des saveurs différentes selon son mode de cuisson ? Comment

inventer de nouvelles sensations gustatives puissantes ? Comment étonner ses invités avec un peu de magie culinaire ? Des notions comme le bio, l'écolo ou le complet n'ont qu'une importance secondaire, à supposer qu'ils en aient une. On parle plutôt d'éprouvettes, de pipettes, d'azote et de chalumeau. A des chefs étoilés se sont joints, soudain, des professeurs de chimie et des génies de la physique qui se penchent sur les marmites et rédigent des livres de recettes. Mais pas de panique, il existe aussi, par bonheur, des notions tout simplement praticables dans la cuisine moléculaire. Dans ce numéro de TABULA, vous trouverez également, en plus de quelques appâts moléculaires mystérieux chatouillant les papilles, de nombreux secrets de cuisine de la mode culinaire actuelle.

En 2001, quand pour la première fois j'ai pris la peine de lire un livre sur la cuisine moléculaire, j'ai été enthousiasmée. Enfin je trouvais des réponses aux questions sur les secrets de la cuisine que ma mère balayait d'un simple : « C'est tout simplement comme ça ! »

J'ai compris en lisant cette revue pourquoi mon fils préfère décorer les œufs de Pâques que les manger. Cela tient à cette magique température de cuisson de 65 °C. Mais lisez vous-même. Bien du plaisir.



WALTER CIMBAL

Physique + chimie = cuisine

Friedrich Bohlmann est un spécialiste diplômé de l'alimentation et un auteur de livres. Il écrit régulièrement pour TABULA.

« La chimie, c'est quand la crème battue devient ferme, la physique quand le soufflé monte » : voilà la leçon que pourraient réciter les élèves durant leur cours de cuisine. Lorsque la crème liquide devient chantilly, que des liquides non solubles les uns dans les autres comme l'huile et le vinaigre se lient simplement pour devenir sauce à salade ou qu'un soufflé s'élève dans les airs, la chimie et la physique tiennent les rôles principaux. Voilà pourquoi de nombreux cuisiniers sont partis sur les traces des secrets moléculaires cachés dans la cuisine et partagent maintenant cette passion avec d'éminents professeurs de chimie et de physique.

PAR FRIEDRICH BOHLMANN

Les connaissances en matière de cuisine moléculaire ne profitent pas qu'aux professionnels. Les amateurs aussi peuvent s'attaquer à la préparation du véritable œuf mollet, à la cuisson parfaite d'un steak juteux ou à l'élaboration de cubes de glace parfaitement limpides (lire les encadrés des pages 5 à 9). C'est le chimiste français Hervé This qui a jeté les bases des connaissances scientifiques de la cuisine. A 6 ans, déjà, il aidait sa mère à cuisiner ; plus tard, il a aménagé son propre laboratoire de cuisine puis, après ses études de chimie physique, il s'est demandé pourquoi la viande de bœuf doit rassis, l'huile couler goutte à goutte pour obtenir une mayonnaise ou quelle fonction a la moutarde dans de nombreuses sauces à salade. Avec Nicolas Kurti, professeur de cuisine mondialement connu de l'Université d'Oxford, il s'est montré fâché « qu'on en connaisse davantage sur la température régnant au centre du soleil que sur celle qui prévaut à l'intérieur d'un soufflé ». Hervé This est convaincu qu'« il est très facile de trouver de nouveaux plats » quand on connaît les phénomènes physico-chimiques de la cuisine.

Ses découvertes n'ont pas suscité un énorme intérêt qu'en France, patrie de la gastronomie. Ses deux bestseller dans lesquels il évalue les « secrets culinaires » et résout « les énigmes de la haute cuisine » constituent les bases de ce qu'on appelle la gastronomie moléculaire. Aujourd'hui, il mène des expériences au Collège de France, centre français de recherches bien connu. Il y dirige des séminaires, notamment en collaboration avec son collègue suisse, professeur de chimie à l'Université de Neuchâ-

Latte Macchiato

Pourquoi le café forme-t-il une couche entre le lait et la mousse ?

Dans un cappuccino avec de la mousse de lait, celle-ci flotte au-dessus du café bouillant. Mais quand on prépare bien un latte macchiato, c'est l'inverse : l'espresso brûlant plane entre le lait et la mousse. On verse d'abord le lait dans le verre et il refroidit un peu. Ensuite, seulement, on verse très lentement l'espresso. En raison de sa chaleur, il a une densité inférieure au lait légèrement refroidi et se positionne alors directement au-dessus du lait. La mousse, qui a la densité la plus faible plane sur l'espresso et forme ainsi la couche supérieure. Ce qui signifie que jamais l'espresso ne doit être plus froid que le lait. On peut très simplement l'expérimenter soi-même : faire d'abord mousser le lait, puis verser le lait et sa mousse dans un long verre élevé. Comme prévu, la mousse reste au sommet. Préparer ensuite un espresso, puis le verser lentement, si possible à travers la mousse. La mousse freine l'espresso de telle manière qu'il se place très visiblement au-dessus de la couche de lait.



Cubes de glace

Pourquoi sont-ils parfois transparents et parfois d'un blanc laiteux ?

L'eau contient des gaz qui troublent la glace. Voilà pourquoi il est utile de cuire l'eau avant de la geler pour évacuer un maximum de gaz. A part ça, on peut facilement observer que les cubes de glace placés dans les sachets ou les bacs de préparation usuels restent limpides aussi longtemps qu'il reste en leur centre un peu d'eau non gelée. Mais comme la glace prend plus de place que l'eau, l'eau qui a gelé prend ses aises à l'intérieur du cube de glace. Il en résulte de petites fissures qui le troublent. Les machines à cubes professionnelles refroidissent de l'intérieur à l'extérieur. Cette technique souvent employée donne des cubes de glace creux à l'intérieur. A part ça, un refroidissement régulier et lent de tous côtés donne de bons résultats. Voilà pourquoi on peut envelopper le récipient à cubes de glace placé dans le congélateur d'éléments de réfrigération pré-gelés. Et secouer régulièrement le récipient pendant le processus de congélation. Sinon, des couches d'eau de températures différentes vont se former dans le cube, empêchant ainsi une glaciation homogène.

Lait

Pourquoi une peau se forme-t-elle à la surface du lait cuit ?

La caséine, une protéine, joue le rôle d'émulsifiant pour que les gouttelettes de graisse se répartissent bien dans le lait. Mais quand on chauffe le lait à plus de 80° C, la structure de la caséine se modifie. Elle caille. Elle n'est plus soluble dans le lait et, pour cette raison, remonte à la surface. Là, les molécules de la caséine se combinent pour former une peau ferme, élastique et gélatineuse. Beaucoup de gens la trouvent repoussante, bien qu'elle ne soit ni mauvaise pour la santé, ni même révélatrice d'un lait avarié. Si on aime le lait chaud mais qu'on veut éviter cette peau, on peut empêcher la formation de la couche de caséine en battant au fouet le lait chaud. Dans la mousse qui se forme, les caséines coagulées ne forment pas de filet et aucune peau hideuse n'apparaît à la surface du lait.



tel, Marc Heyraud. Les recherches d'Hervé This ont déclenché diverses réactions. Ainsi, la Haute école professionnelle de santé de Berne a aussi introduit la matière « physique et chimie en cuisine » à l'intention des diététiciennes et diététiciens en formation. A part ça, les cuisiniers du monde entier se sont emparés de ces nouvelles techniques pour enrichir leur propre répertoire.

Perles de campari

Pour le célèbre trois-étoiles catalan Ferran Adrià, le renouvellement permanent par la chimie et la physique est incontournable. Son restaurant mondialement connu, El Bulli, à Roses, est ouvert la moitié de l'année (et complet des années à l'avance). Durant l'autre moitié, le chef mène des expérimentations de haut vol dans son vaste laboratoire de Barcelone. Il fait partie des pionniers d'une cuisine qui fait appel à des substances chimiques comme les gélifiants et les colorants et à des processus chimico-physiques comme la lyophilisation gelée ou l'osmose. Par commodité, on l'appelle cuisine moléculaire en rapport avec les découvertes d'Hervé This. L'un des processus les plus connus et les plus répandus s'exprime sous forme de liquide encapsulé. Il s'agit de petites perles rappelant le caviar, n'était le foisonnement de couleurs. En effet, qu'elles soient de campari, de lait de coco ou de jus de cerises, elles peuvent être orange, blanches ou rouge profond. Thomas Vilgis, professeur de recherches sur les polymères au Max Planck Institut de Mayence, par ailleurs auteur de livres de cuisine, décrit dans son livre sur la cuisine moléculaire



Thé

Pourquoi la surface du thé brille-t-elle parfois de toutes les couleurs de l'arc-en-ciel ?

Les tanins des feuilles de thé se dissolvent dans le thé brûlant et lui donnent son goût et sa couleur. Si le thé est cuit avec de l'eau dure, riche en calcium et en magnésium, les tanins entrent en combinaison avec ces derniers formant une espèce de peau dans le thé quand il refroidit. Elle peut prendre une couleur brune peu engageante, mais aussi scintiller de toutes les couleurs de l'arc-en-ciel, comme une bulle de savon. Ce phénomène lumineux connu sous le nom d'« interférence » naît quand cette couche est extrêmement mince. La lumière ambiante est réfléchiée deux fois par ce film sur le thé, une fois par la surface et une autre par le fond. Les rayons de lumière ainsi réfléchis ne sont plus synchrones, de telle sorte que les différentes longueurs d'onde de la lumière se superposent de manière opposée et, donc, se renforcent ou s'annulent. Comme à certains endroits le film est d'une minceur différente, il s'ensuit un jeu de couleurs. A l'endroit où la surface du film a, par exemple, des reflets violets, elle est juste assez épaisse pour que la composante bleue et la rouge de la lumière soient réfléchies, alors que les ondes de lumières vertes, donc le composant complémentaire du violet, disparaît.

Crème battue

Pourquoi la crème battue à base de crème refroidie est-elle plus ferme ?

Pour que l'air battu reste dans la crème, on a besoin de la protéine lactique, la caséine. Celle-ci adhère simultanément aux petites sphères de graisse de la crème et aux petites bulles d'air. Plus la crème est froide, plus la graisse est visqueuse. Ainsi peut se constituer plus rapidement un réseau stable de bulles d'air et de graisse de crème. C'est pourquoi il faudrait refroidir la crème au moins trois heures avant de la battre. A part ça, il ne faut la battre ni trop longtemps ni trop vigoureusement. En battant l'air, on obtient, certes, d'abord un tissu ferme à base de sphères de graisse et de petites bulles d'air. Mais, si on continue, on court le risque de voir les petites sphères de graisse soudain s'agglomérer, libérant l'eau et formant ainsi du beurre.



Œufs et micro-ondes

Pourquoi les œufs explosent-ils dans le micro-ondes ?

Les micro-ondes font vibrer les molécules d'eau. C'est ainsi que dans tous les aliments contenant de l'eau naît une chaleur due à leur frottement grâce auquel les fours à micro-ondes peuvent décongeler, réchauffer et même cuire. Mais pas les œufs. On sait qu'ils sont liquides à l'intérieur. Alors, quand on les chauffe au micro-ondes, naît rapidement en leur sein un gros volume de vapeur, et le petit œuf devient une marmite à vapeur. Mais sans buse d'échappement. Si la pression se fait trop forte dans l'œuf, il explose. La plupart du temps, le malheur se limite à un nettoyage fastidieux et l'amateur d'œuf est plus riche d'une expérience. Il s'en tire donc à bon compte. Mais les œufs cuits au micro-ondes se sont parfois révélés de dangereuses bombes à retardement quand ils ont explosé hors de l'appareil. La coquille a résisté, mais au premier choc, une terrible explosion a envoyé des fragments d'œuf brûlant directement au visage ou aux mains du malheureux gourmet.

Œufs durs

Quand on cuit trop longtemps un œuf, pourquoi le jaune se pare-t-il d'une bordure verte ?

Combien de minutes faut-il cuire un œuf à la coque pour son petit-déjeuner ? Si l'on ne veut pas se poser ce genre de questions dès potron-minet, et qu'on préfère un œuf cuit dur, il n'en faut pas moins se préoccuper de la durée de cuisson. Sinon, certains acides aminés soufrés contenus dans le blanc d'œuf vont se décomposer en sulfure d'hydrogène, un gaz qui, on le sait, sent très mauvais. Si on cuit l'œuf trop longtemps, le sulfure d'hydrogène envahit le jaune et forme avec le fer contenu dans ce dernier du sulfure de fer verdâtre à brunâtre. Le jaune prend alors une couleur apparemment toxique, mais cette couleur n'affecte ni la saveur de l'œuf, ni la santé du mangeur.

Petit conseil : pour obtenir un œuf dur parfait il faut veiller à maintenir la température de l'eau de cuisson à 65°C. A cette température, le blanc coagule et se raffermi, tandis que le jaune reste onctueux. L'œuf peut cuire très longtemps sans se dégrader à cette température idéale.



Légumes

Pourquoi les légumes verts cuits à découvert gardent-ils plus longtemps leur couleur ?

Les légumes perdent une part de leur attrait quand la belle chlorophylle vert pétant se transforme en phéophytine gris-vert. Lors de ce processus chimique, le magnésium se détache du centre de la chlorophylle. L'acidité stimule cette action, les bases en revanche la freinent. Voilà pourquoi la soude, créatrice de bases, peut préserver la couleur verte des brocolis, haricots et autres petits pois. Beaucoup de gens en jettent dans leur eau bouillante bien que ce sel ait un goût légèrement savonneux.

Pour préserver la chlorophylle sans influence sur les saveurs, on peut cuire les légumes dans le moins d'eau possible et sans couvercle. Quand il y a peu de liquide, le magnésium a plus de peine à quitter la chlorophylle. Dans une casserole sans couvercle, les vapeurs ne peuvent pas non plus se déposer. Or souvent, elles suffisent déjà à décolorer les légumes. Voilà pourquoi les légumes coupés en dés et vite poêlés dans un wok restent non seulement croquants, mais aussi bien colorés.

Sauce à salade

Pourquoi la moutarde rend-elle la sauce à salade souple ?

Le vinaigre et l'huile ne s'aiment pas. Le sel se dissout sans peine dans le vinaigre. En revanche, les saveurs de nombreuses épices et herbes aromatiques s'expriment mieux dans l'huile. Mais le vinaigre et l'huile n'arrivent pas à fusionner. Comment, alors, faire une bonne sauce à salade ? Il faut un médiateur entre les phases huileuse et aqueuse. La moutarde est là pour ça, du moins dans la sauce classique. Les huiles qu'elle contient agissent comme les tensioactifs d'un produit de lavage. Les tensioactifs ont toujours deux effets : d'un côté, ils s'entendent bien avec l'huile, de l'autre avec l'eau ; donc, dans le cas de la sauce à salade, avec le vinaigre. Ils font ainsi le joint avec les composants auparavant inconciliables de la sauce à salade. Quand on mélange bien la moutarde avec l'huile et le vinaigre, on obtient une émulsion au sein de laquelle de petites gouttes d'huile se répandent dans le vinaigre, donnant ainsi une sauce qui enrobe les feuilles de salade comme une crème très liquide et leur donne du goût.



par quel moyen chimico-physique on obtient ces fines perles. Simple : on ajoute à ces liquides aromatiques des alginate, substances gélifiantes tirées d'algues brunes qui ne doivent pas cuire ; avec une seringue usuelle mais sans canule, on pompe ce liquide que l'on va faire tomber goutte à goutte dans une solution de chlorure de calcium, où elles vont alors former ces sphères minuscules. Des particules de calcium de ladite solution se déposent, en effet, sur la partie extérieure de la goutte d'alginate, mais sans y pénétrer, car elles sont fermement liées par la couche externe des alginate et forment alors une fine peau gélifiée. L'intérieur reste donc liquide. La tension superficielle de cet épiderme de calcium et d'alginate va arrondir cette goutte, qui va ressembler à un œuf de poisson.

Une explosion de saveurs en bouche

Ces perles ne sont pas seulement séduisantes. Elles sont aussi destinées à provoquer de véritables feux d'artifices de saveurs en bouche. Car au moment où on les croque et qu'on perce la fine pellicule qui les entoure, le liquide s'écoule directement sur les papilles du gastronome, et avec lui des saveurs qu'on espère divines. On obtient des effets analogues très surprenants avec des raviolis plutôt spéciaux. Car ils leurs ressemblent, mais à leur différence, ils ne comprennent ni farine, ni œufs. Ils ne sont faits que d'huile d'olive qui, grâce à un gélifiant, peut prendre la forme de fines feuilles. Cet avatar de la cuisine moléculaire réserve, lui aussi, des expériences tout à fait nouvelles. Pas un

gramme de farine ne s'interpose entre le palais et l'huile d'olive. Alors, quand on plante ses dents sur un ravioli à l'huile d'olive, cette pseudo-aumônière de pâte semble n'être composée que d'arômes qui enrobent immédiatement la langue, la baignent et donnent ainsi naissance à une aventure sensorielle unique. C'est René Widmer qui a développé ce fameux ravioli. Dans son académie culinaire de Rafz, près de Bülach, il montre comment tout un chacun peut cuisiner avec du xanthane, de la farine de caroube et toutes sortes d'autres additifs pour arriver à de pareilles expériences.

On peut s'irriter des innombrables substances chimiques auxquelles la cuisine moléculaire fait appel, particulièrement les gélifiants et les épaississants, mais aussi certains émulsifiants comme la lécithine et les colorants. Même si la loi les autorise et qu'ils ne présentent aucun danger si on respecte les dosages admis, ils sont en contradiction avec une alimentation que l'on favorise presque partout. Jusqu'à présent, la haute gastronomie avait mis à l'index tous les adjuvants et les additifs chimiques. Mais comme dans cette cuisine d'avant-garde les produits rappellent peu ce qu'ils sont à l'origine, presque personne à ce jour ne s'est interrogé sur les effets de toute cette chimie. Or les gélifiants consommés en grande quantité peuvent gêner l'absorption des sels minéraux. Et les colorants efficaces comme les caroténoïdes ne devraient pas être consommés à haute dose. On se rappelle qu'une grande consommation de bêta-carotène augmente le risque de cancer des poumons chez les fumeurs. Pourtant ces deux substances,

Oignons

Que faire pour éviter de pleurer quand on prépare des oignons ?

Un simple coup de couteau dans les oignons et voilà que l'enzyme allinase contenue dans les oignons entre en contact avec le sulfate d'allyle riche en soufre. Résultat : l'odeur typique d'oignon, le thiosulfinate, va se répandre, et avec elle, aidé d'une deuxième enzyme, un gaz irritant pour les yeux aussi baptisé oxyde de propanthial S. On a les yeux qui brûlent, les larmes coulent et la corvée d'oignons devient une torture. Pour lutter contre ces attaques, il y a toute une panoplie de combines : comme les enzymes froides perdent leur pouvoir, on peut mettre les oignons un moment au congélateur juste avant de les couper. Si on passe brièvement l'oignon pelé sous l'eau glacée, on n'affaiblit pas seulement l'enzyme, mais on empêche simultanément le passage dans l'air du fameux gaz qui fait pleurer. Il ne faut à aucun prix d'abord peler tous les oignons, puis les couper. Car la moindre entaille au moment de peler met les enzymes en activité. A part ça, il vaut mieux s'asseoir pour préparer des oignons. En restant debout, on reçoit les gaz irritants directement dans les yeux.



Farine

Pourquoi la farine fraîchement moulue ne convient-elle pas trop à la cuisson ?

Le bon boulanger attend quelques semaines avant d'utiliser sa farine blanche pour en faire du pain. Pour que la pâte à pain reste élastique, les protéines de la farine doivent former entre elles de nombreuses combinaisons. En l'occurrence, ce qu'on appelle les ponts disulfures constitués de molécules de protéines allongées ont une grande importance. Ils forment une pâte élastique parce qu'ils ne se déchirent pas quand elle gonfle. C'est la seule façon d'obtenir une croûte bien levée, ferme et uniforme. Par ailleurs, la farine fraîchement moulue contient des substances qui s'arriment comme des barrages à certains éléments de ces ponts disulfures, gênant gravement ces combinaisons. La pâte, alors, perd de son élasticité. Peu de jours après la mouture, ces substances de barrage se dégradent dans la farine. Par contre, il est vrai que seule la farine blanche peut reposer quelque temps. La farine complète, elle, souffre si on la stocke, car elle s'abîme plus rapidement à cause de son noyau riche en graisse qui a, lui aussi, été moulu.

Soufflé

Pourquoi le soufflé monte-t-il pour ensuite, souvent, se dégonfler ?

Pour réussir un soufflé, il faut du blanc d'œuf fermement monté en neige au point que les pointes de surface restent rigides. Quel que soit son apprêt, on mélange délicatement le blanc à l'appareil, de préférence avec une spatule, on verse le tout dans un moule spécial et on le glisse au four préchauffé à environ 200°C. La chaleur va très vite coaguler les substances protéiques des œufs en neige. Simultanément, des gaz vont apparaître dans le soufflé, parce que l'air renfermé dans les œufs en neige va se dilater et le liquide de l'appareil émettre de la vapeur. C'est seulement au moment où le réseau des éléments protéique sera assez solide, qu'il gardera fermement l'air et la vapeur, de telle sorte qu'ils ne s'échappent pas, et que le soufflé montera comme une pâte levée. Mais alors il ne faut pas que le moindre courant d'air frais refroidisse le soufflé, sinon il va redescendre. Ensuite, la chaleur va permettre aux blancs d'œufs poussés vers le haut par la vapeur de se raffermir et de former une belle croûte tendre, qui restera telle quelle même quand l'air au-dessous deviendra plus frais.



en plus d'autres poudres, constituent la base de la boîte du petit chimiste amateur de cuisine moléculaire.

Etoile moléculaire

Pour Denis Martin, double étoilé établi à Vevey qui pratique la cuisine moléculaire avec un enthousiasme sans faille, les produits naturels continuent d'avoir la priorité. « Je suis cuisinier, pas chimiste », souligne-t-il. Il énerve et surprend, simultanément, avec d'apparentes contradictions. Les liquides se transforment en crème au plus profond de siphons, ils sont refroidis dans l'azote, puis dorés au chalumeau. Il en sort un dessert unique en son genre comprenant une couche extérieure de glace derrière laquelle se cache une crème mousseuse aérienne qui, simultanément, rappelle une crème brûlée grâce à sa couche de sucre caramélisé. Seule la cuisine moléculaire permet de réunir ces trois éléments opposés. Denis Martin cherche le choc extrême des saveurs. Cela peut prendre la forme d'un jaune d'œuf cuit dans l'azote liquide. Pour cela, on met dans un coquetier spécial de l'azote atteignant -200°C . On y dépose le jaune d'œuf qui va coaguler, exactement comme dans l'eau bouillante. Mais dans l'azote, seule une pellicule extérieure va se former, tandis que le centre restera mou. Un régal pour tous les amateurs d'œufs à la coque. Mais guère pratique pour le petit-déjeuner de tous les jours. L'azote liquide ne « cuit » pas seulement les aliments, il peut aussi provoquer des brûlures. On recommande donc l'usage de gants spéciaux de protection et de lunettes particulières. Un peu beaucoup au saut du lit. □



Purée de pommes de terre

Pourquoi se transforme-t-elle en masse collante et indigeste quand on la passe au mixeur ?

Les pommes de terre ont des cellules fermes qui, lors de leur cuisson, se brisent partiellement. L'amidon contenu dans les cellules absorbe l'eau et gonfle. C'est ainsi que la pomme de terre dure devient tendre. En écrasant les pommes de terre avec un pilon ou un presse-purée, une partie de l'amidon sort des cellules et recolle, ce qui permet d'obtenir une purée crémeuse. On peut aussi la battre au fouet pour la rendre plus aérienne. Un mixeur détruit trop de cellules de la pomme de terre et libère de grandes quantités d'amidon. Au bout du compte, on se retrouve avec une masse caoutchouteuse de molécules d'amidon étroitement entrelacées, qui ne se laisse absolument pas dresser et qui n'exerce plus aucune séduction.

Viande de bœuf

Pourquoi faut-il bien rassir la viande de bœuf ?

Chez tous les êtres vivants, y compris les humains, la rigidité cadavérique suit la mort. Après l'abattage du bœuf, les fibres musculaires ne peuvent plus se séparer les unes des autres et deviennent raides.

A part ça, les enzymes présentes dans la viande transforment en acide lactique les glucides emmagasinés. Cette acidification de la viande va faire perdre aux muscles de l'eau, du goût et de la couleur. Ce n'est qu'après trois ou quatre jours, quand l'acide lactique a suffisamment transformé la structure de la viande, que d'autres enzymes vont lentement défaire les fibres des muscles et les détendre. Ainsi, à une température à peine supérieure à 0°C et par forte humidité, de l'eau peut à nouveau s'insinuer entre les fibres musculaires. La rigidité cadavérique disparaît et la viande redevient juteuse et tendre. Lors de la dégradation des muscles, des substances protéiques vont se former qui, plus tard, constitueront le goût. La viande de bœuf, surtout quand on va la poêler brièvement, devrait rassir au moins deux semaines, le gibier encore plus longtemps. En raison du jeune âge auquel on abat les porcs, 4 à 6 mois, leur viande n'a pas besoin de rassir, car les fibres musculaires sont jeunes et tendres.



Rôtir la viande

Pourquoi la viande grillée rapidement devient-elle vite sèche, alors qu'un rôti ne devient tendre qu'après une longue cuisson ?

La volaille, le porc ou les steaks de bœuf pauvres en graisse ne supportent pas les longues cuissons, car ils perdent de l'eau dans la poêle et deviennent secs et coriaces. C'est valable pour les grillades rapides. D'autres morceaux riches en tissu conjonctif, comme beaucoup de rôtis, doivent au contraire longuement braiser. Comme les steaks, quand on les saisit, ils perdent beaucoup d'eau. Après, on continue de les cuire, on ajoute du liquide et lentement la température atteint environ 80°C à cœur. Alors les fibres du tissu conjonctif se transforment, c'est-à-dire que le collagène devient de la gélatine. Celle-ci peut retenir l'eau, ce qui la fait gonfler pour devenir moelleuse et juteuse. En retenant l'eau, la gélatine capte également les substances aromatiques qu'elle contient. Ce qui fait qu'après une ou deux heures de cuisson dans une cocotte, on a au final une viande pleine de saveurs.



Baghi et Daniel ont suivi des chemins différents pour arriver en Suisse. Mais on y retrouve toujours les mêmes éléments : la guerre dans un coin d'Afrique déjà meurtri par d'incessants conflits, la fuite, la recherche d'une terre d'asile. Aujourd'hui parents de deux enfants, garçon et fille de 7 et 2 ans, elle a la citoyenneté suisse, il bénéficie du droit d'asile. Ils travaillent pour assurer une vie digne à leurs enfants. Mais ils préservent jalousement leur identité, notamment à travers leur langue, le tigrinya.



La capitale d'Erythrée, Asmara

On citait déjà la région de l'Erythrée vingt-cinq siècles avant notre ère. Le nom du pays, rouge (du grec eruthros), s'est reflété sur la mer qui le borde. Longtemps, il a servi de trait d'union entre les mondes romain et chinois. Plus récemment, il a été colonisé par l'Italie en 1885, puis administré par les Britanniques jusqu'au milieu des années 1950 avant d'être purement et simplement annexé par l'Ethiopie de Haïlé Sélassié en 1962. Depuis lors, c'est la guerre. Même si l'indépendance du pays a été proclamée en 1993, les deux pays se regardent en chiens de faïence. Entre 1998 et 2000, les hostilités ont même repris, conclues par un fragile cessez-le-feu.

L'Erythrée importe dix fois plus qu'elle n'exporte et, à ce titre, dépend beaucoup de l'aide internationale.

Modeste mais savoureux

Du plaisir enfantin de manger avec les doigts, comme en Erythrée. Mais gare aux pièges du bérébé.

PAR JEAN-LUC INGOLD (TEXTE ET PHOTOS)

A chaque pays sa spécialité. Une au moins. Les plus riches en alignent des centaines. Démunie parmi les démunis, l'Erythrée invoque le bérébé et l'injeera, avec un ou deux e, qu'importe, c'est à peu près tout. En pratiquant un ethnocentrisme forcément simplificateur, il s'agit de l'assaisonnement et du pain du sandwich. Un peu court, à première vue. Erreur : sur cette base double, on peut s'embarquer dans un raid gourmand aux rivages infinis, aux couleurs chatoyantes et aux contours en constant renouvellement. Car comme tout le monde l'a compris, tout dépend de ce qu'on

va y mettre et des épices qui vont relever les mets. Nuances.

Entre nous, et avant d'aller plus loin, la cuisine érythréenne a forcément de multiples facettes. Sinon, pourquoi, rien qu'à Genève, on compterait sept restaurants se réclamant de ce pays ? Un par clan, suggèrent les spécialistes. Le bon plan, on va se régaler.

Commençons par l'injeera. Ce sera simultanément notre nappe, notre cuiller et notre assiette. Comme un peu partout en Afrique ainsi qu'au Proche- et au Moyen-Orient. On prépare cette espèce de galette aux allures de falafel avec du tef, variété locale de blé que

l'on remplace sous nos latitudes par la farine complète et un peu de semoule de maïs, voire de la farine de riz. On opère alors le mélange en ajoutant un peu de pâte d'une préparation précédente, comme un boulanger classique a recours à du levain chef. On obtient une pâte souple, humide et légèrement acidulée qui va fermenter en reposant. Au moment de la travailler une nouvelle fois, on ajoute de l'eau, puis on procède comme pour cuire une crêpe. On peut en préparer des dizaines, de différents mais modestes diamètres, qu'on met de côté en attendant l'arrivée des convives, ou carrément de très vastes disques qu'on posera sur la table devant tous les invités assemblés. Elle est émaillée de minuscules cratères attestant la fermentation naturelle, mais même un aveugle la reconnaîtrait à son odeur délicieusement aigrelette.

Voilà la table dressée On se calme.

Dans la version conviviale, on va poser au centre de la nappe/crêpe une, voire deux viandes, et tout autour des accompagnements, entre salades, légumes et légumineuses. Puis chacune et chacun va déchirer une portion d'injeera et la garnir de tous les mets proposés avant de porter le tout à sa bouche. Et ainsi de suite jusqu'à plus faim. Insolemment délicieux.

Pas besoin d'être nomade ni grand clerc : dans cette Corne de l'Afrique aride et tourmentée, ni le veau, ni le bœuf encore moins le cochon ne gambadent de pacages en pâturages. On vit au royaume du mouton et de l'agneau, et du poulet aussi, seigneur carné des contrées déshéritées. Allons-y pour de l'agneau. Emincé, on le fait vivement sauter, on ajoute ensuite des oignons, de l'ail, de la tomate, du curry, enfin du berbéré. Chacune et chacun possède sa recette

de ce mélange d'épices, un peu comme pour les curries, les masalas, les ras al-hanout et les cinq épices.

Le berbéré, commun à l'Erythrée et à sa proche cousine dominatrice l'Ethiopie (voir encadré page 10) comprend à la base du piment, du clou de girofle, du gingembre, de l'ail, de l'oignon rouge, du poivre de Cayenne, plus une douzaine au moins d'autres ingrédients aux arômes plus ou moins épicés. Secret de famille. On le trouve aussi bien dans des officines spécialisées, comme le Monde des épices de Patrick Rosset à Seigneux (www.poivre.ch), qu'à la Coop, mais les copines de retour du pays et les mamans en visite ne manquent jamais d'en apporter avec elles. Le berbéré a valeur de signature culinaire.

Dans les familles riches ou plus communément pour marquer un événement, on offre aussi du bœuf. Il est alors relevé de poireau, d'oignon, de piment vert, de curry et de bouillon de légumes, plus de l'incontournable berbéré. En revanche, les légumes ne sauraient manquer, même si le pays en produit relativement peu. On retrouve souvent, comme le soir où Baghi et Daniel nous ont reçus chez eux, des épinards vigoureusement et généreusement assaisonnés d'ail ainsi que des légumineuses, cette fois des lentilles jaunes en purée qui apportent des protéines et adoucissent, parfois, la vivacité des assaisonnements. La salade verte, presque un luxe, fournit vitamines et fraîcheur.

On arrose le tout d'eau ou d'une bière locale à base de céréale torréfiée qui va fermenter avant de produire un liquide un peu gris, savoureux et nourrissant. A défaut, sous nos latitudes, d'un lager ou d'une vin élégant et puissant. □



Kulwa

Epicé, mais pas brûlant, ce plat simplissime de l'Erythrée est en quelque sorte la signature de celle ou de celui qui l'a apprêté.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 g d'agneau (évt. de bœuf) pris dans l'épaule et découpé en émincé
- 2 oignons
- 1 blanc de poireau
- 2 gousses d'ail
- 1 demi-litre de bouillon de légumes
- 2 à 3 piments verts
- 3 cs d'huile d'olive
- gingembre en poudre
- sel, poivre

Préparation

Peler et couper grossièrement les oignons. Détailler le poireau en fines rouelles. Epépiner les piments verts et les émincer. Ecraser les gousses d'ail.

Dans une large poêle, faire étuver à l'huile d'olive les oignons, les piments et le blanc de poireau sans les laisserr prendre de la couleur. Y jeter ensuite la viande et bien dorer tous les morceaux à feu plus vif. Quand cette opération est terminée, baisser le feu, mouiller petit à petit de bouillon et couvrir chaque fois. Laisser cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes en complétant de liquide. Saler et poivrer.

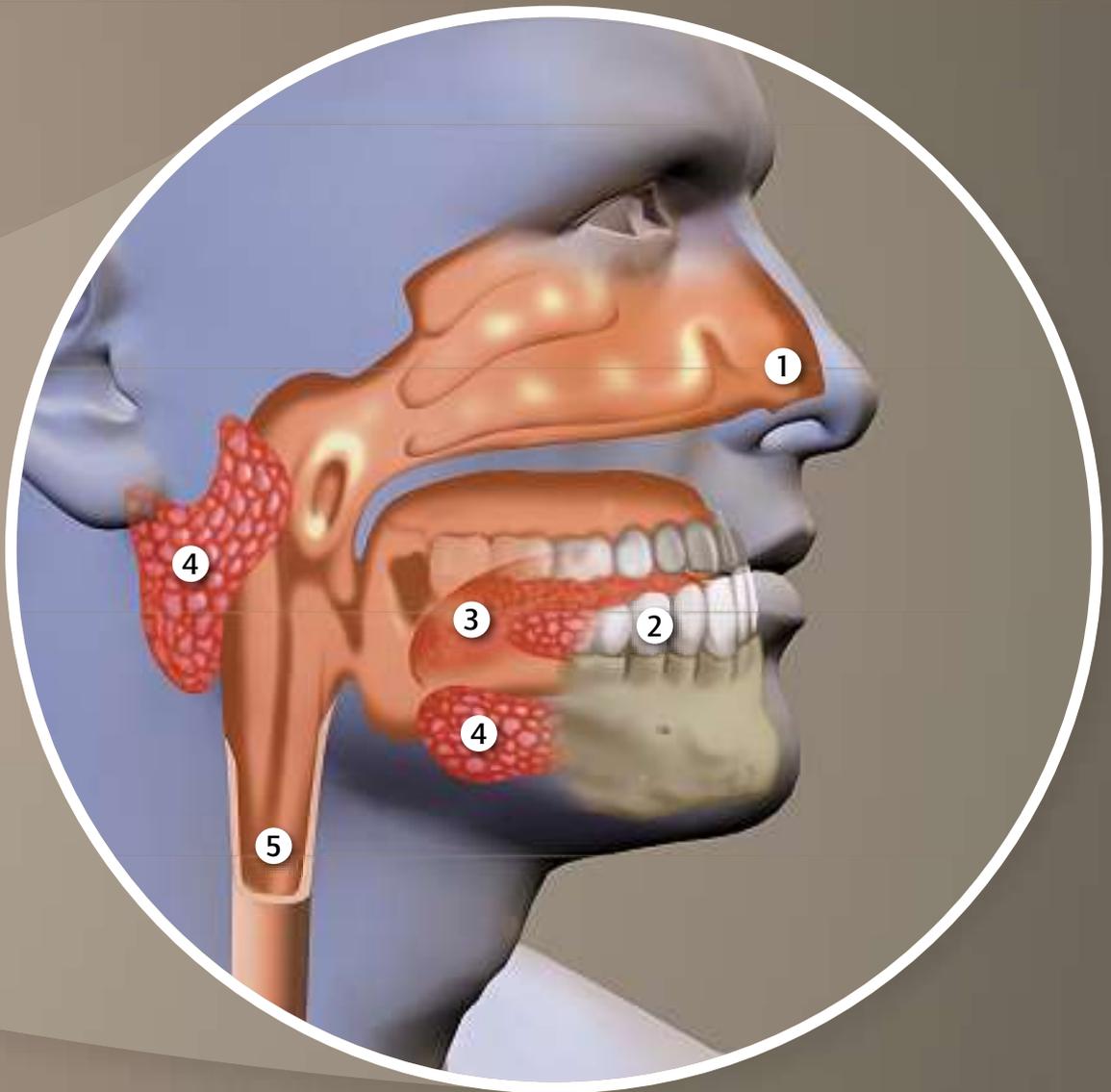
Ajouter alors l'ail écrasé et le gingembre et poursuivre la cuisson pendant une nouvelle dizaine de minutes. A la fin, on doit avoir une viande juteuse avec un jus pas trop liquide, car on va se servir d'injeera, la fameuse crêpe un peu acidulée, pour la saisir et la porter en bouche.

Série digestion – 1^{re} partie

Le broyage des aliments, point de départ de la digestion des glucides



Notre alimentation est constituée pour l'essentiel d'eau, de glucides, de protéines et de graisse. Avant même que nous n'en absorbions la première bouchée, notre nez en perçoit l'odeur. Celle-ci constitue un signal qui déclenche la production de sucs digestifs et de salive. Les aliments sont broyés mécaniquement par la mastication. La salive imprègne le bol alimentaire, le rendant souple et facile à avaler. D'autre part, la salive contient une enzyme, l'amylase, qui scinde une partie de l'amidon (un glucide) en molécules plus petites. C'est la raison pour laquelle le pain prend une saveur sucrée si on le mastique suffisamment longtemps. La langue repousse le bol vers l'arrière, déclenchant ainsi le réflexe de déglutition, et les aliments parviennent dans l'œsophage.



- | | | |
|---|--------------------------------------|---|
| 1 | Le nez | Les odeurs alimentaires stimulent la production de sucs digestifs, de salive et d'hormones du métabolisme. |
| 2 | Les dents | Elles broient les aliments. |
| 3 | La langue et ses papilles gustatives | Les goûts reconnus par les papilles gustatives stimulent la production de sucs digestifs, de salive et d'hormones du métabolisme. |
| 4 | Les glandes salivaires | Elles produisent la salive qui ramollit le bol alimentaire pour permettre sa déglutition. Les enzymes contenues dans la salive débutent la digestion de l'amidon. |
| 5 | L'œsophage | Il achemine le bol alimentaire vers l'estomac. |



Marion Wäfler,
diététicienne
diplômée ES,
Service d'informa-
tion NUTRINFO

Eau

Quelle différence y a-t-il entre l'eau potable, l'eau minérale et l'eau de source ?

Dans les trois cas, il s'agit de produits alimentaires définis dans l'Ordonnance sur l'eau potable, l'eau de source et l'eau minérale. Elles sont soumises à de strictes définitions légales.

L'eau potable (eau du robinet) vient essentiellement de la nappe phréatique et des eaux de surface (p. ex. les lacs), mais aussi des eaux de source. Il faut au préalable traiter chimiquement et préparer l'eau de surface pour qu'elle soit parfaite du point de vue microbiologique.

L'eau de source vient des eaux souterraines. Si on la trouve en bouteille et qu'elle est vendue dans le commerce, elle doit comprendre la mention « eau de source » et être mise en bouteille à la source même.

L'eau minérale, officiellement connue sous le nom d'« eau minérale naturelle », vient également d'eaux souterraines. C'est un produit naturel non traité mis en bouteille directement à la source. L'eau minérale doit toujours avoir la même composition en minéraux et ne doit être soumise à aucune manipulation chimique.

Novel food

Qu'entend-on par *novel food* ?

Par *novel food* ou « aliments nouveaux », il faut entendre des produits alimentaires et des ingrédients qui, dans l'Union européenne, ne se trouvaient pas dans le commerce avant l'entrée en vigueur de l'Ordonnance sur la *novel food* en mai 1997. Avant, les aliments issus d'organismes

génétiqumment modifiés tombaient aussi sous le coup de cette ordonnance. Depuis avril 2004, ils sont soumis à une ordonnance particulière qui tient compte des conditions spécifiques présidant à la fabrication de produits alimentaires grâce à la technique génétique. Depuis lors, la *novel food* ne définit plus que les aliments qui sont soit nouveaux soit élaborés par des procédés techniques nouveaux. Un exemple de cette *novel food* est le phytostérol qui, entre autres, est ajouté à la margarine.

Poissons

Le lieu noir et le pollack de l'Alaska sont-ils semblables au saumon ?

Non. Le pollack de l'Alaska et le lieu noir (appelé aussi tacaud) sont des cousins de la morue et n'ont pas grande chose en commun avec le vrai saumon. Contrairement au « vrai » saumon, ce sont les deux des poissons maigres. Le pollack de l'Alaska a une chair blanche à rose clair. On ne le trouve chez nous pratiquement que sous forme de bâtonnets ou de blocs de poisson.

Le lieu noir a été surnommé en allemand « Seelachs » (saumon de lac) durant la 1^{re} Guerre mondiale. Il avait le rôle de substitut du saumon et reste de nos jours un poisson apprécié. La chair du lieu noir est gris perle et ferme ; elle s'éclaircit à la cuisson.

Le véritable saumon appartient à la famille des salmonidés. Il vient en majeure partie de l'aquaculture, ce qui en assure l'approvisionnement toute l'année. Le saumon fait partie des poissons gras (environ 13% de graisse). On le sait particulièrement riche en oméga-3, ce qui le rend d'autant plus précieux.

Donc, si on veut manger du saumon en raison de ses acides gras bons pour la santé, il faut faire attention à viser le véritable saumon à la chair orangée.

Kiwis et produits laitiers

Pourquoi les produits laitiers deviennent-ils amers quand on les mélange aux kiwis ?

Le kiwi contient une enzyme du nom d'actinidine. Quand on mélange le kiwi à un produit laitier, l'actinidine décompose les protéines lactiques qui deviennent alors amères. De surcroît, l'actinidine bloque les effets de la gélatine.

On peut rendre l'actinidine inoffensive en la chauffant. Pour le yaourt aux kiwis, on utilise du concentré de kiwi chauffé. Ce processus abaisse cependant la teneur en vitamine C du kiwi.

Si l'on ne veut pas renoncer aux kiwis frais ni aux produits laitiers, il faut simplement que les kiwis ne soient pas mélangés aux produits laitiers et les manger séparément. Une autre variante est offerte par les kiwis jaunes ou kiwis dorés. Ceux-ci ne contiennent que des traces d'actinidine et ne rendent pas les produits laitiers amers.

NUTRINFO Service d'information nutritionnelle

Lundi-vendredi
8 h 30-12 h 00

Tél. 031 385 00 08

E-mail : nutrinfo-f@sge-ssn.ch
ou écrivez à :

SSN

Effingerstrasse 2
Case postale 8333
3001 Berne



KARAN KAPOOR

Cellules adipeuses : nombre constant

Le nombre de cellules adipeuses dans le corps humain reste constant à l'âge adulte et les régimes n'y changent rien ! Les résultats d'une étude suédoise montrent que chaque unité d'accumulation d'énergie qui meurt est remplacée par une autre. Le nombre de cellules adipeuses qu'un adulte transporte avec lui est déterminé au cours de l'adolescence.

Nouvelle étude sur l'obésité

Une nouvelle étude menée par l'Institut des sciences alimentaires et nutritionnelles de l'EPF de Zurich a montré que le nombre d'enfants obèses parmi les élèves des écoles primaires de Suisse était inférieur à celui qu'une étude comparable réalisée en 2002 avait mis en évidence.

La nouvelle étude nationale a été réalisée avec 2300 enfants âgés de 6 à 13 ans dans 61 écoles de Suisse. Elle indique que 16,7% des garçons et 13,1% des filles sont en surcharge pondérale. Une étude comparable menée en 2002 avait révélé que près de 20% des enfants examinés étaient trop gros. Mais alors qu'en 2002 on n'avait pas constaté de différences entre les groupes de population, l'étude de 2007 montre que l'obésité est sensiblement plus répandue dans les grandes agglomérations comptant plus de 100 000 habitants (22%) que dans les régions rurales (14%).

Entre les années 1980 et la première étude qui remonte à 2002, le nombre des enfants en surpoids a été multiplié par cinq. Les résultats de l'étude de 2002 ayant alarmé les experts en matière de santé publique, l'équipe de chercheurs mandatée par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) a souhaité recenser une nouvelle fois, cinq ans plus tard, le nombre d'enfants obèses.

Quant à la question de savoir si les nouveaux résultats obtenus peuvent être interprétés comme une diminution de la fréquence de l'obésité chez les enfants marquant un possible revirement de tendance, d'autres études devraient être entreprises pour y répondre. Bien que les résultats de cette récente étude soient réjouissants, le groupe de chercheurs insiste sur le fait qu'il n'y a pas lieu de baisser la garde. Mais l'étude montre que les mesures de prévention et l'engagement actif des milieux concernés portent leurs fruits.

SOURCE : WWW.ETHLIFE.ETHZ.CH/ARCHIVE_ARTICLES/080516-UEBERGEWICHTIGE_KINDER/INDEX

PAR ANDREAS BAUMGARTNER, SSN

Les chercheurs sont toujours plus nombreux à essayer de comprendre les raisons de l'augmentation du nombre d'enfants, d'adolescents et d'adultes obèses. On savait déjà que lorsqu'un individu prend du poids, ses cellules adipeuses grandissent. Mais on ignorait si leur nombre pouvait être augmenté ou réduit. Une équipe de chercheurs suédois emmenée par le docteur Kristy Spalding, de l'Institut Karolinska de Stockholm, ont donc effectué avec plusieurs centaines d'enfants, adolescents et adultes d'âge différent des tests destinés à étudier le comportement des cellules adipeuses. Ces études ont montré que le nombre de ces cellules augmentait au cours de la croissance et qu'il se stabilisait ensuite chez l'adulte, que celui-ci perde du poids ou non.

Dans le cadre de cette étude, le docteur Spalding et son équipe ont examiné des tissus adipeux issus d'extractions de masses graisseuses ou prélevés lors d'opérations dans la cavité abdominale. Ils ont ainsi constaté qu'à partir de l'âge de 20 ans, le nombre

de cellules adipeuses représentait un facteur immuable, alors que leur taille pouvait varier. Les chercheurs ont découvert que même chez des individus qui avaient perdu jusqu'à 20% de leur poids corporel en suivant un régime ou à la suite d'une intervention chirurgicale à l'estomac, seule la taille des cellules adipeuses changeait, et non pas leur nombre. Selon ces scientifiques, on pourrait y voir une explication de la difficulté qu'il y a à perdre durablement du poids.

Chaque année, près de 10% des cellules adipeuses de notre organisme meurent et sont remplacées par d'autres. Cela signifie que tous les 8,3 années, la moitié de ces cellules est renouvelée.

Comme le pourcentage de renouvellement des cellules adipeuses est le même chez les personnes minces et chez les individus obèses, ces derniers créent davantage de cellules adipeuses, en valeur absolue, que leurs congénères plus minces. Si l'on parvenait à freiner ce processus, on pourrait peut-être éviter aussi bien la surcharge pondérale que l'effet yo-yo tant redouté après une perte de poids.

SOURCE : SPALDING K ET AL. FAT CELL NUMBERS STAY CONSTANT THROUGH ADULT LIFE (WWW.NATURE.COM/NEWS/2008/080505/FULL/NEWS.2008.800.HTML)

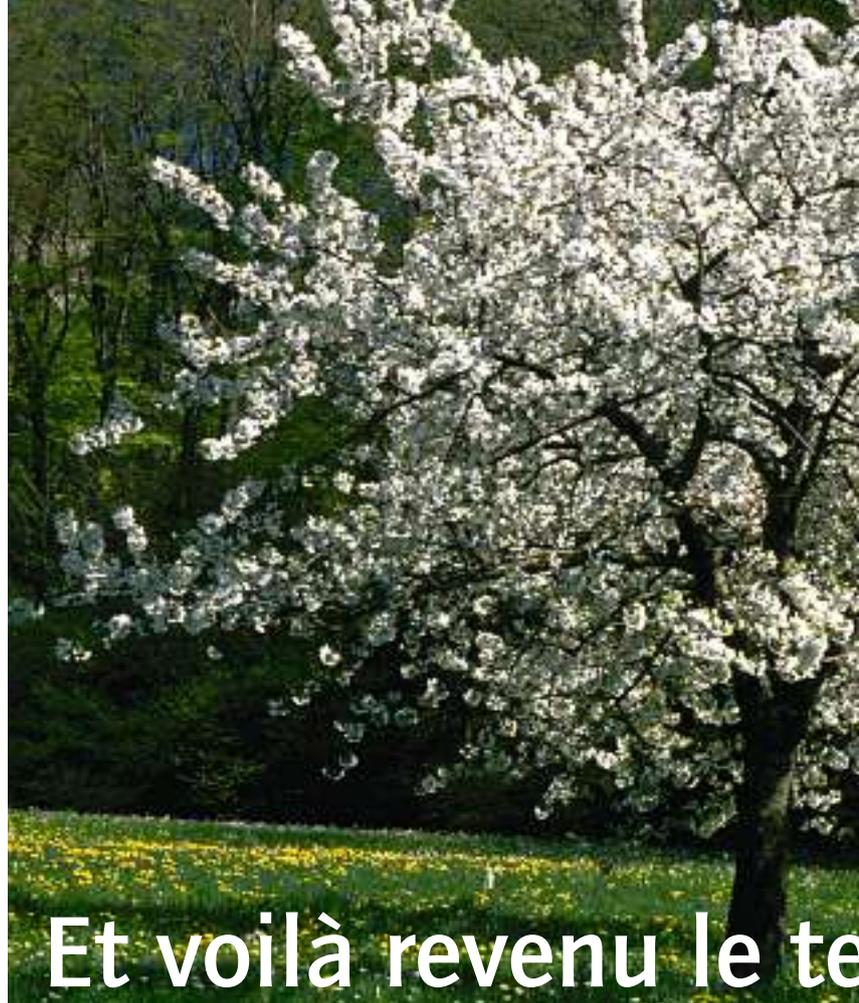
Couverts de fleurs ou leurs branches ployant sous le poids des fruits, les cerisiers, messagers du printemps et porteurs des premiers fruits de l'été, jouissent toujours d'une grande popularité. Cerises sauvages, puis guignes et griottes acclimatées dans le nord-ouest de la Suisse après d'obscurs détours, les cerises possèdent la connotation symbolique de fruit du Paradis. Elles ont toutefois une valeur beaucoup plus prosaïque pour le fructiculteur : les cerises de table sont les plus rentables de la culture fruitière suisse.

PAR HERMANN FAHRENKRUG

Hermann Fahrenkrug est journaliste spécialisé et sociologue. Il rédige des articles gastronomiques, y compris sur son site internet www.geschmackssache.info.

La fleur du cerisier et la récolte de ses fruits attire beaucoup de monde dans les hauts-lieux de la culture des cerises en Suisse. Plus que toute autre fleur d'arbre fruitier, la fleur blanche du cerisier crée une ambiance printanière empreinte de légèreté et de bonne humeur. Comme au Japon, dont les cerisiers ornementaux et leurs cerises rose-rouge sont aussi très appréciés pour leur aspect décoratif, chez nous, le spectacle des cerisiers en fleurs est devenu une véritable attraction au printemps. Plus tard, en juin et juillet, la cueillette des fruits sur l'arbre ou leur dégustation dans une quelconque « Fête de la cerise » constituent un loisir très populaire.

Et pourtant, la saison des cerises est courte. Nous ne le savons plus guère, mais la fleur de cerisier, puis ses fruits, sont en Europe des symboles – d'inspiration chrétienne – du printemps paradisiaque et de l'éternité. Notre vie est aussi brève



Et voilà revenu le te

que le temps des cerises, mais le Paradis de Dieu est éternel. A bien des égards, donc, les cerises sont des fruits célestes.

Cerisiers sauvages, cerises douces ou aigrettes

Sous nos latitudes, on les rencontre depuis des milliers d'années à proximité des lisières ensoleillées des forêts où ils annoncent le printemps : les cerisiers sauvages, également appelés merisiers ou cerisiers des oiseaux, car ils accueillent de nombreux oiseaux qui en assurent la pérennité.

Quoi qu'il en soit, des archéologues ont exhumé, lors de fouilles effectuées dans des cavernes datant de l'âge de la pierre, dans certaines vieilles colonies du Haut-Rhin et au nord de l'arc alpin, des noyaux de cerise fossilisés, ce qui permet d'affirmer que nos lointains ancêtres consommaient ces fruits sauvages. Ceux-ci sont

effectivement mangeables, mais comparés aux variétés ultérieures considérablement affinées, ils ne constituent pas vraiment un délice. De nos jours, les cerisiers sauvages intéressent plutôt les amis de la nature et les marchands de bois.

Au XVIII^e siècle, les botanistes ont entrepris de classer les nombreuses variétés de cerises et les ont attribuées à la famille des rosacées. Font également partie de la sous-famille des drupes et du genre *Prunus* les prunes, les pêches, les abricots et même les amandes. Depuis lors, les cerises douces ont pu se targuer du nom de *Prunus avium* (du latin avis = oiseau). Les cerises aigres, en revanche, ont été baptisées *Prunus cerasus*.

Les délices de Lucullus

C'est, semble-t-il, le général romain Lucius Licinius Lucullus qui a ouvert la voie à la cerise douce dans l'espace culturel européen en 70 avant Jésus-



emps des cerises

FRUIT UNION SUISSE

Christ. Il avait en effet conquis avec ses légions le bassin de la mer Noire. Non loin de la colonie grecque de Kerasus – l'actuelle Giresun turque –, ses légionnaires ont infligé à Mithridate, roi des Perses, une cinglante défaite avant de rentrer à Rome avec un butin considérable. Dans ses bagages, Lucullus aurait ramené – c'est du moins ce que dit la légende – des cerisiers locaux qui, une fois transplantés et cultivés comme il se doit en terre romaine, sont devenus les ancêtres de nos cerises douces actuelles. Que Lucullus, génie de l'art militaire et organisateur d'orgies en soit remercié, mais les Grecs, et même les Etrusques, connaissaient déjà les cerises douces avant cela, comme en attestent certaines sources.

Comme tous les chemins ne se contentaient pas de mener à Rome mais en repartaient également, le cerisier a poursuivi sa route dans le sillage de la

Cerisier en fleurs dans la campagne bâloise. Malheureusement, les arbres à hautes tiges et moyennes tiges, si importants pour les oiseaux, cèdent de plus en plus le terrain aux installations de cerisiers à basses tiges.

conquête de l'Empire romain et s'est ainsi enraciné dans la province de Germania Superior, l'actuelle Suisse, et notamment dans le Haut-Rhin. Ce trésor apporté par les Romains fut ensuite largement disséminé au cours du Moyen Âge et surtout pendant la Renaissance, avant d'acquiescer ses caractéristiques régionales propres. C'est à ces circonstances que l'on doit le grand nombre de variétés de cerises connues dans le monde entier (plus de 600), dont une vingtaine est cultivée en Suisse.

Les cerises aigres sont venues plus tard

Les cerises aigres ont suivi d'autres chemins, et ce à tous égards. Le grand botaniste Linné a baptisé cette espèce *Prunus cerasus*. Ce faisant, il s'est trompé car Lucullus, le héros de Kerasus, n'avait importé que les ancêtres de la cerise douce. C'est dans les cités moyenâgeuses d'Europe qu'on a retrouvé des noyaux de cerises aigres, celles-ci ayant migré à l'époque post-romaine de l'Est (Caucase et Asie centrale) vers l'Ouest. Les cerises aigres sont aussi appelées amarelles (du latin *amarus* = amère) ou griottes. Elles étaient très appréciées à la Renaissance.

De « Kerasus » à « Cerise » et « Cherry »

Du point de vue de l'histoire de la langue, le mot « cerise » vient de la ville dont le fruit serait originaire, « Kerasion », « Cerasus » en latin, et qui aurait donné le nom de « cerasium » à l'arbre comme au fruit. C'est de là que provient le terme haut-allemand « chirsa », comme l'indiquent les frères Grimm dans leur dictionnaire. Selon les célè-

bres conteurs – également connus comme historiens de la langue –, il aurait ensuite rapidement pris la forme de « chérisa », probablement dans la région du Haut-Rhin, patrie du cerisier en fleurs.

Le nom français « cerise » et l'italien « ciliegia » dérivent également du grec et du latin. On retrouve même la racine du mot dans le terme anglais « cherry ».

Proverbes et expressions fleuries

La cerise a inspiré de nombreux proverbes et dictons. Parmi ceux-ci, il est un proverbe allemand qui se veut un avertissement : « Il ne fait pas bon manger des cerises avec telle ou telle personne. » On trouve par exemple dans les discours de table de Luther un passage qui dit plus ou moins ceci : « Il est donc déconseillé aux Suisses de chercher à tout prix à se hisser au niveau des princes et à vouloir leur ressembler ; il ne fait pas bon manger des cerises avec les seigneurs car ils vous jettent les noyaux. » Autrement dit, ne fréquentons pas les puissants, car ils gardent le meilleur pour eux – la chair du fruit – et ne laissent au peuple que les noyaux et les queues.

Parmi les expressions fleuries, les frères Grimm en ont relevé quelques variantes grivoises. Ainsi l'expression « kirschen brechen » – en français « briser des cerises » – évoque-t-elle des plaisirs charnels interdits. Autre exemple : « Eva und ihre Töchter mögen gern zwei kirschen an einem stiel » (Eve et ses filles aiment bien deux cerises accrochées à un pédoncule). De fait, les cerises semblent avoir une légère connotation érotique. Le Genevois

Jean-Jacques Rousseau en était bien conscient, lui qui, du haut d'un cerisier, expédiait des fruits fraîchement cueillis dans le décolleté de M^{lle} Galley pour les y recueillir par la suite (Les Confessions).

Outre leur attrait érotique, les cerises ont évidemment aussi de nombreux atouts culinaires. On peut en faire des confitures, de la compote, du sirop et de nombreux desserts tels que gâteaux, tartes, clafoutis, glaces, etc. On les mettra également au vinaigre pour accompagner le gibier. Certains produits dérivés de la cerise (eau-de-vie, liqueur, vin) permettent d'affiner différents

mets : soupe, omelettes, pudding, etc.

Mais rien ne vaut les cerises au naturel, fraîchement cueillies de préférence. Attention toutefois : déguster de bonnes cerises juteuses n'est pas exempt de risques : une tache de cerise sur une blouse blanche se rappellera éternellement à votre souvenir.

En revanche, avaler des noyaux de cerise ne présente aucun danger (voir encadré). On pourrait tout au plus considérer qu'il est dommage de ne pas les utiliser à d'autres fins, par exemple pour organiser des concours de cracher de noyaux (record du monde : 21,47 mètres), ou alors

comme du temps de nos grand-mères, pour les mettre dans un petit sac que l'on placera au four en hiver afin de s'y réchauffer ensuite les pieds.

La moitié de nos cerises vient du nord-ouest de la Suisse

En 2001 (derniers chiffres publiés), l'Office fédéral de l'agriculture a recensé dans les vergers suisses 530 680 cerisiers, ce qui place ceux-ci en deuxième position après les pommiers. D'après le dernier recensement des arbres fruitiers, le nombre des hautes et moyennes tiges, qui constituent l'espace vital d'innombrables oiseaux et insectes, a diminué en cinquante ans de plus d'un million. Les cerises proviennent de plus en plus d'installations d'arbres à basses tiges que l'on recouvre de bâches en plastique pour les protéger de la pluie à maturité et éviter ainsi que les fruits n'éclatent.

Selon les statistiques de Fruit-Union Suisse, la Suisse a récolté en 2007, sur quelque 450 hectares, 3624 tonnes de cerises, dont 2202 tonnes de cerises de table et 1422 tonnes de fruits pour la conserve. Il faut ajouter à cela un certain nombre de tonnes transformées en kirsch (4539 tonnes en 2006).

La consommation de cerises de table, relativement constante, se situe autour d'un kilo par personne et par année. La cerise partage ainsi avec les prunes et les abricots la troisième place du palmarès helvétique des fruits.

La plupart des cerises proviennent de la grande région de Bâle (32 %), suivie par l'Argovie, la Thurgovie, Soleure et Lucerne, qui fournissent ensemble plus

Légendes autour de la cerise

Il ne faut pas boire d'eau après avoir mangé des cerises ni en avaler les noyaux. Vrai ou faux ?

Les cerises et l'eau ne se supportent pas, prétendaient nos grand-mères ; les mélanger était censé provoquer ballonnements et crampes d'estomac. Ce que Grand-Mère ne savait pas, c'est que les éventuelles douleurs abdominales consécutives à la consommation de cerises ne sont pas tant dues à l'eau qu'à la quantité de cerises ingérée.

Les crampes d'estomac que l'on peut ressentir après avoir mangé des cerises s'expliquent par le processus de fermentation qui se déroule dans l'estomac. Pour induire cette fermentation, il faut des germes. Or, on en trouve en grandes quantités sur la peau des cerises (et celle d'autres fruits), mais ils sont généralement détruits par l'acidité gastrique. Si l'on mange beaucoup de cerises (plus d'une livre), il peut arriver que la concentration d'acide gastrique ne suffise pas à stopper la croissance des micro-organismes, ce qui peut provoquer des ballonnements et des douleurs abdominales. Si, en plus, on boit de l'eau, la concentration de l'acide gastrique diminue encore, mais ce facteur n'a plus guère d'importance à ce stade. Conclusion : un verre d'eau sur une poignée de cerises ne peut pas faire de mal, mais avec un litre sur un kilo, les choses se présentent différemment.

Cette légende entourant le fait de boire de l'eau après avoir mangé des cerises s'explique probablement par le fait qu'autrefois, l'eau potable était souvent de qualité médiocre et contenait de nombreux germes – notamment des levures qui provoquent justement des fermentations désagréables.

Et qu'en est-il des noyaux supposés capables de provoquer une appendicite ? A cet égard, il faut savoir que l'ouverture de l'appendice, dérivation du caecum susceptible de s'enflammer, mesure tout juste deux millimètres ; en d'autres termes, elle est beaucoup trop petite pour permettre le passage d'un noyau de cerise. Mais Grand-Mère avait partiellement raison, théoriquement du moins. En effet, l'appendicite peut être due à des corps étrangers, généralement des coprolithes. En revanche, le risque d'une inflammation provoquée par un composant alimentaire tel que pépins de raisin ou de pomme est quasiment inexistant.

Par ailleurs, on sait depuis fort longtemps qu'il vaut mieux éviter d'avalier les noyaux de cerise en grand nombre. Une collection de noyaux dans l'estomac peut provoquer de violentes douleurs.

de 80% de la récolte globale. Selon l'endroit et les conditions météorologiques, celle-ci dure de la mi-juin au début du mois d'août. Dans le nord-ouest du pays, le gros de la récolte se fait généralement vers la mi-juillet.

Des cerises plutôt que des pommes ?

La culture de la cerise est typiquement une activité familiale. Le travail manuel représente en effet 70% des frais de production, la récolte à elle seule plus de 50%. Et c'est une activité rentable: selon les calculs de Jürg Maurer, du Centre de formation, de conseil et de congrès d'Oeschberg (Berne), les cerises de table, à condition d'être protégées des intempéries, sont les fruits qui rapportent le plus. Jürg Maurer a calculé qu'après quatre ans de culture et douze années de récolte, le rendement après déduction des coûts de production et des charges salariales (1200 heures à l'hectare) est de 113 000 francs par hectare. Mais il faut préciser que la mise de fonds et les investissements sont également considérables. Une plantation de cerisiers d'un hectare avec protection contre la pluie coûte près de 100 000 francs.

Les bonnes perspectives de rendement et les virulentes attaques de feu bactérien subies l'année dernière par un grand nombre de pommiers ont provoqué une forte demande de plants de cerisiers. Nombre d'agriculteurs souhaitent se reconverter à la cerise, car les cerisiers ne sont pas affectés par cette dangereuse maladie. Mais l'extension des surfaces de culture atteint actuellement ses limites dans la mesure où la production européenne de plants de ceri-

siers n'arrive pas à satisfaire la demande.

De précieuses pigments

Les cerises sont très demandées et le marché offre encore de belles perspectives. Et surtout, elles sont très bonnes pour la santé. Les cerises, en effet, contiennent une grande quantité de potassium, de phosphore, de fer, de vitamines (B1, B2, B6, C), d'acide folique et de bêta-carotène. Les nutritionnistes recommandent également les cerises pour leurs substances bioactives. Parmi celles-ci, il convient de mentionner l'anthocyane, un colorant appartenant au groupe des flavonoïdes qui donne à la cerise son intense couleur rouge foncé ou noire. L'anthocyane a un effet antioxydant, améliore la vision, possède des propriétés anti-inflammatoires et exerce un effet protecteur sur les vaisseaux.

La diététique et la médecine populaire ont très tôt découvert les nombreuses vertus de la cerise en cas de maladie et, plus simplement, pour améliorer le bien-être général. Les feuilles (en infusion comme dépuratif), les queues (effet diurétique), la résine (contre la toux), les noyaux (thérapie thermique) et, bien entendu, les fruits eux-mêmes (anti-inflammatoires, fébrifuges) sont utilisés depuis des siècles frais, séchés ou distillés. Comme toutes les eaux-de-vie, le kirsch, présent dans toutes les pharmacies domestiques, était considéré comme l'arme secrète contre toute une série de maux. Aujourd'hui, ce sont plutôt les barmen que les représentants du corps médical qui se chargent d'utiliser le kirsch à bon escient. □

Lexique sur les cerises

On divise les cerises en cerises douces et cerises aigres. On les distingue également selon leur utilisation : cerises de table, cerises pour la conserve et cerises à distiller.



Kordia

Les **cerises douces** (*Prunus avium*) sont les plus fréquemment cultivées. Elles sont pour la plupart de couleur noire, parfois rouge et plus rarement jaune. Il en existe des centaines de variétés, dont on ne trouve qu'une vingtaine en Suisse.

Les trois variétés de table les plus appréciées pour manger à la main sont la Kordia (très grosse, en forme de cœur, de couleur violet-brun à brun-noir, à la chair ferme et croquante, assez douce et légèrement acidulée), la Regina (également grosse, rouge foncé à noire et légèrement acidulée) et la Bigarreau Burlat (oblongue et ferme), cultivée essentiellement en Suisse romande.

Pour des raisons économiques et pour pouvoir les protéger de la pluie, les cerises de table sont cultivées sur des arbres à basses tiges.



Basler Adler

Dans la catégorie des cerisiers à hautes tiges, les variétés les plus connues sont la Basler Adler et la Schauenburg. La première est la principale variété indigène du nord-ouest de la Suisse. Ses fruits sont gros, de couleur brun noir et d'un goût puissant. La Schauenburg, originaire du Liban, a été introduite en Suisse en 1890 par l'ancien hôtelier de Bad Schauenburg près de Liestal.

Les cerises à distiller proviennent en majeure partie d'arbres à hautes tiges.



Griotte

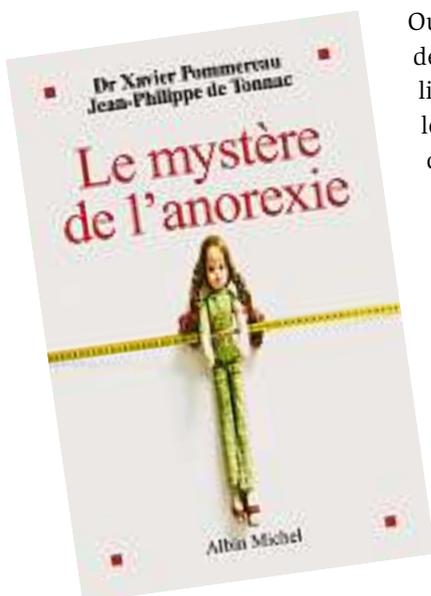
Parmi les **cerises aigres** (*Prunus cerasus*), on compte les griottes, de couleur sombre, et les amarelles, jaunes à rouge clair. Les cerises aigres ne développent pas leur plein arôme crues, mais seulement après avoir été transformées. On les utilise donc essentiellement pour la compote, comme décoration de gâteaux, dans des fruits au rhum et dans la fabrication de jus.



Kirsch de Zoug

Une moitié des cerises cultivées en Suisse arrivent sur le marché comme cerises de table. L'autre moitié est utilisée pour la préparation de spiritueux et de conserves ; les variétés qui s'y prêtent le mieux sont celles que l'on peut aisément secouer de l'arbre et qui ont peu tendance à éclater en cas de pluie. Pour le kirsch, on utilise également des cerises déclassées ou éliminées lors du tri précédant la vente.

PAR NICOLE MÉGROZ TARABORI,
DIÉTÉTICIENNE DIPL./PRO INFO



Le mystère de l'anorexie

Dr Xavier Pommereau et Jean-Philippe de Tonnac, Editions Albin Michel, 2007, 253 pages, CHF 37.-

Ouvrage original, sous forme de dialogue entre deux spécialistes de l'anorexie croisant leur expérience et leur regard, confrontant leurs parcours et leurs expériences. L'un est psychiatre, responsable d'une des rares unités hospitalières (CHU Bordeaux) spécialisées traitant les jeunes anorexiques. L'autre, journaliste-écrivain, a vécu l'expérience – grave – de l'anorexie au sortir de l'adolescence.

Beaucoup d'humanité dans ces entretiens entre soignant et soigné. Sans

chercher à éluder ce qui pourrait les déranger, sans prétendre avoir réponse à tout, les deux auteurs s'efforcent d'éclairer certains aspects de cette maladie laissée dans l'ombre. Le dialogue a trait au mystère de l'anorexie, cette « faim de non-recevoir », que l'auteur psychiatre présente comme une maladie des échanges affectifs.

Bien que le contexte sociétal puisse être « favorisant » et l'ambiance familiale impliquée, les auteurs insistent sur le fait que la chasse au coupable ne mène à rien.

On apprend, entre autres, ce qui se passe dans cette unité hospitalière spécialisée bien particulière. Le docteur Pommereau se positionne clairement contre l'enfermement et la privation : « Je ne serais plus alors un soignant, mais un gardien, je changerais de métier. » Donc, ni menace, ni sanction, mais une logique de négociation et une recherche de compromis activement entreprises.

⊕ L'originalité non seulement de la forme de l'ouvrage (dialogue), mais également du contenu sur le plan thérapeutique

⊖ Nécessité de connaître un peu le sujet, car l'abord est assez « psy »



Impostures et vérités sur les aliments

Dr Laurent Chevallier, Ed. Fayard/Francebleu, 2008, 364 pages, CHF 41.70

Des six parties de cet ouvrage, la première est la plus abondante. Elle porte un titre impératif : Limiter la chimie. Viennent ensuite les thèmes incontournables : Mieux choisir ses aliments (entre intérêts nutritionnels, peurs et rumeurs). Eviter le surpoids (facteurs alimentaires et non alimentaires). Les mécanismes des choix alimentaires (du cerveau à l'estomac). Médecin consultant en nutrition, praticien au CHU de Montpellier, directeur du pôle nutrition de plusieurs cliniques, l'auteur propose en outre de déjouer les pièges des étiquettes. Enfin, il pose la question universelle : y-a-t-il une alimentation idéale ? Sur 22 pages, réponse claire, facile d'accès.

Au-delà de ce que tout citoyen est en droit d'attendre de la puissance publique pour le protéger, ce livre propose des solutions collectives et surtout individuelles, assure le responsable pédagogique de la fac de médecine de Montpellier. Huit ouvrages ont déjà paru sous sa signature.

Des encadrés « Notre conseil » aident le lecteur à faire ses choix. Auparavant, il aura découvert ce que révèlent les études sur l'évolution du comportement alimentaire, mais aussi l'influence de la publicité sur le comportement d'achat. Trouvé, en outre, réponse à une question souvent posée : femmes, hommes, des choix alimentaires différents ?

Mettre en lumière des aspects soupçonnés de l'alimentation actuelle et les conséquences sur la santé, dénoncer des dérives, oser un langage direct : défi relevé. Inciter à s'orienter vers le choix d'aliments les moins transformés possible sur le plan industriel : information délivrée. Ne pas attendre ; à lire maintenant.

⊕ Dire sans gêne

⊖ En dire davantage encore



Microbiologie – Hygiène

Bases microbiologiques de la diététique

Cristian Carip,
coord.,
Ed. Tec&Doc
Lavoisier et EM
inter, 2008,
429 pages,
env. CHF 90.–

Elaboré par un médecin, diététicien et professeur de diététique, assisté notamment d'enseignants en diététique, ce manuel traite certes de bactériologie, virologie, parasitologie, toxicologie et d'hygiène. Mais il vise également à faire prendre conscience du rôle toxique et nuisible de certaines substances chimiques, de micro-organismes et de parasites. Autre but : appréhender les applications technologiques de la mi-

crobiologie dans les industries agro-alimentaires.

Une bonne connaissance des procédés d'analyse et de fabrication contribue à une meilleure utilisation des produits alimentaires. En outre, pour contrôler l'hygiène des locaux, du matériel et des denrées, le(la) diététicien(ne) doit avoir une vision pratique et concrète de la microbiologie et de l'asepsie. C. Carip et son équipe adoptent un langage clair, voire attrayant. Certaines pages associent l'approche technico-scientifique et un peu de culture générale.

Des chapitres ont trait, notamment, à la taxonomie et à la pathogénie bactériennes, à l'hygiène en restauration collective, à la toxicité des aliments. Les additifs alimentaires et les auxiliaires technologiques ne sont pas oubliés. De petits chapitres permettent un survol de la mycologie, des agents transmissibles non conventionnels, de la parasitologie générale, de la lutte antimicrobienne, du devenir des substances toxiques, entre autres domaines. Enfin, nombre de denrées ne connaissant pas de frontières, un regard sur le droit alimentaire français et européen présente un intérêt certain.

Un index de 30 pages, 53 photographies en couleur, 65 figures, 11 tableaux facilitent le dépouillement de l'ouvrage.

- ⊕ La mise en page
- ⊖ On le saura à la prochaine édition

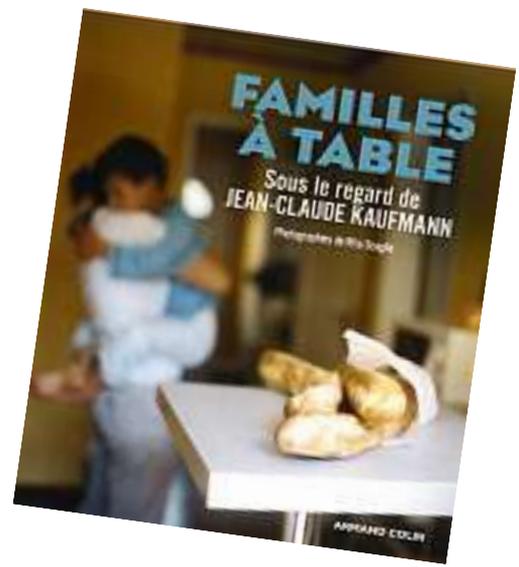
Le sociologue du quotidien épluche avec finesse le sens des petits riens autour de la table. Il révèle le piment de chaque étape : de la liste de courses à la vaisselle, en passant bien sûr par la cuisine et le moment du repas. Il s'agit, cette fois-ci, d'un reportage photographique de type ethnographique. Pas d'analyse ou d'interview, mais des photographies parlant d'elles-mêmes, et quelques observations. Des relents de « madeleine de Proust » envahissent le lecteur.

Sept familles (celle d'ici et d'ailleurs/les seniors/les colocataires/la famille nombreuse/en solo/les paysans bio/le jeune couple urbain) sont suivies au travers de leurs commissions, dans leur cuisine, autour du fourneau, du réfrigérateur, à table... Le lecteur fait leur connaissance au début de l'ouvrage, sur une double page présentant une photo et quelques caractéristiques propres à chaque type de famille. Puis, l'objectif de Rita Scaglia les suit et fait découvrir de surprenants et passionnants fonctionnements autour du repas. Il convient de relever les étonnantes photos prises presque comme un film, vues du plafond pour chaque famille avant, pendant et après le repas.

On l'a saisi, cet ouvrage entremêle deux récits, l'un par les images, l'autre par les mots, de façon intime. Que d'observations criantes et touchantes tout au long de ce livre ! Celle-ci, entre autres : « De même que la table est fédératrice du groupe, de même que le réfrigérateur diffuse et révèle l'individualisation, le fourneau est l'emblème incontesté de l'alchimie culinaire.»

Enfin, chaque famille expose une recette typique. La table est résolument un instrument qui fabrique du lien.

- ⊕ Le tout, sans oublier l'esthétisme de l'ouvrage
- ⊖ Rien, éventuellement son prix



Familles à table

Sous le regard de
Jean-Claude
Kaufmann.
Photographies de
Rita Scaglia,
Ed. Armand Colin,
Paris, 2007,
191 pages,
CHF 78.30

PAR PASCALE MÜHLEMANN,
DIRECTRICE DE LA SSN



« *L'alimentation des enfants en âge scolaire* ». Prix : CHF 11.– pour les membres SSN, CHF 22.– pour les non-membres. Bulletin de commande en page 2.

Un nouveau guide pour l'alimentation des enfants

Le nouveau guide de la SSN, *L'alimentation des enfants en âge scolaire*, décrit en détail les recommandations formulées par le disque de l'alimentation des enfants âgés de 5 à 12 ans. De nombreux conseils pratiques facilitent la mise en œuvre de ces recommandations au quotidien et montrent comment amener les enfants à apprécier une nourriture saine. Cette brochure constitue donc une aide précieuse pour les parents et tous ceux qui sont concernés par l'alimentation des enfants.



Prix : CHF 1.– pour les membres SSN, CHF 2.– pour les non-membres

Arrêter de fumer sans prendre de poids

La nouvelle brochure de la SSN (voir l'annexe et le bulletin de commande en page 2) contient des recommandations générales tendant à encourager un mode de vie sain et des conseils pratiques pour éviter la prise de poids chez ceux qui ont arrêté de fumer. Elle est disponible en français, en allemand et en italien. La SSN remercie la société Pfizer pour son soutien.



Recherche avec la pratique et pour la pratique

Bonne pratique – la « restauration collective »

Le projet de recherche « Standards de qualité pour une restauration collective promouvant la santé » (voir le numéro 1/2008 de TABULA, page 22), financé par l'OFSP et la Haute école spécialisée bernoise et auquel la SSN et HEdS Genève, HES-SO, sont associées en qualité de partenaire, s'est donné les objectifs suivants :

1. Elaborer une définition de la « restauration collective ».
2. Caractériser la « restauration collective » suisse.
3. Analyser et encourager à long terme l'engagement du secteur de la restauration collective en faveur de la santé.

Le groupe de recherche est conseillé par un cercle d'experts multidisciplinaires et internationaux.

Manifestations 2008

Le 22 avril a eu lieu à Vevey l'assemblée générale de la SSN qui s'est inscrite dans le programme général « Science, sens et plaisirs de table ». Outre les points habituels de l'ordre du jour, l'assemblée a reconduit dans leurs fonctions douze membres du comité directeur et nommé Christine Imhof au comité exécutif de la SSN. Paul Walter, de son côté, a été nommé membre d'honneur en remerciement des services rendus à la société.

L'inscription au XII^e Congrès tripartite (SSN, DGE, ÖGE) consacré au thème « Une alimentation alliant plaisir et santé tout au long de la vie », qui se tiendra les 5 et 6 septembre, est encore ouverte jusqu'au 20 août. Vous trouverez des informations détaillées et un bulletin d'inscription sur le site allemand de la SSN (www.sge-ssn.ch).

C'est le 28 octobre à Macolin que se déroulera la rencontre na-

tionale des réseaux nutrition, activité physique et poids corporel. Cette manifestation est organisée conjointement par le réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch, le réseau Nutrition et santé nutrinet.ch et le Forum Obésité Suisse FOS. Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site www.hepa.ch.

Manifestations 2009

La prochaine assemblée générale de la SSN aura lieu le 21 avril 2009 à Bâle. Le congrès national, quant à lui, se tiendra le 17 septembre 2009 à Berne.

D-li vert succède à Balance Boy



A la fin du mois de mai, Fourchette Verte a relancé le projet de la SSN et de l'OFSP « Fast Food et santé » sous un nouveau nom : « D-li vert ». Les travaux de ces derniers mois ont été consacrés avant tout au redimensionnement du projet et à l'élaboration d'une nouvelle stratégie de communication. L'objectif du projet reste le même : attribuer un label aux repas rapides équilibrés et adaptés aux besoins des jeunes. Le projet est soutenu par Promotion Santé Suisse et par la fondation SV. Les entreprises de restauration rapide intéressées par ce projet peuvent s'adresser à info@fourchetteverte.ch

Disponible sur notre site internet

Toutes les interventions du programme cadre « Science, sens et plaisirs de table » de l'assemblée générale de la SSN du 22 avril 2008 sont disponibles sur notre site www.sge-ssn.ch, rubrique « Prestations de service/Congrès et symposiums ». Vous trouvez notamment en français un exposé intitulé « La perception sensorielle : un monde complexe et fascinant » présenté par Nathalie Martin, du Centre de Recherche Nestlé, et un exposé intitulé « Plaisirs de table et patrimoine culinaire » présenté par Stéphane Boisseaux, chef du projet d'inventaire du patrimoine culinaire suisse.

	Exposition permanente « Cuisiner, manger, acheter et digérer »	Au Musée de l'alimentation « Alimentarium » à Vevey. Heures d'ouverture : de mardi à dimanche, 10 h – 18 h, tél. 021 924 41 11, fax 021 924 45 63, internet : www.alimentarium.ch
	De la cuisine à l'usine	Les débuts de l'industrie alimentaire en Suisse. Exposition temporaire (jusqu'au 4 janvier 2009) au Musée de l'alimentation « Alimentarium » à Vevey
Du 26 au 31 juillet	Congrès mondial de l'économie familiale « Evoquer le passé – développer le futur »	Au Centre des congrès et de la culture (KKL) à Lucerne. Congrès mondial de l'« International Federation of Home Economics » (IFHE). Plus d'informations sur www.ifhe2008.org
Les 5 et 6 septembre	Congrès tripartite de la SSN, DGE et ÖGE « Une alimentation alliant plaisir et santé tout au long de la vie »	A l'ETH Zurich Campus Höggerberg, congrès commun des sociétés de nutrition suisse, allemande et autrichienne. Programme et inscription sur www.sge-ssn.ch (site allemand)
Les 9 et 10 septembre	Swiss Public Health Conference	A Genève, Centre International de conférences, sous le titre de « Public Health : act locally and globally ! ». Plus d'informations sur www.public-health.ch
Du 13 au 16 septembre	30th ESPEN Congress	Florence, Italie, Fortezza da Basso. Nutrition Renaissance from care to cure. Congress of the European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN). Plus d'informations sur www.espen.org
Du 2 au 5 octobre	Promoting Health through Physical Activity and Nutrition	2 nd International Conference in Radenci, Slovenia. Plus d'informations : Conference secretariat (Ms. Barbara Lapuh) : CINDI Slovenia, Ulica stare pravde 2, SI-1000 Ljubljana, tél. +386 1 230 73 60, fax + 386 1 230 73 64, e-mail : cindi@zd-lj.si
Le 8 octobre	Mystères de sorcières (atelier de cuisine pour les 7–9 ans)	A 14 h à l'Espace Prévention Nord Vaudois – Broye, Plaine 9, 1400 Yverdon-les-Bains, tél. 0844 811 721. Contes de cuisine, une approche créative et sensorielle de l'alimentation
Le 22 octobre	La viande dans notre alimentation	9 h–16 h, Stade de Suisse, Berne. 8 ^e Symposium de Proviande. Des experts en alimentation et des scientifique montrent les liens entre alimentation et activité physique sous plusieurs aspects. Formulaire d'inscription à l'adresse symposium@proviande.ch
Le 28 octobre	Rencontre nationale des réseaux nutrition, activité physique et poids corporel	Swiss Olympic House, Macolin. Organismes : réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch , réseau Nutrition et santé nutrinet.ch , Forum Obésité Suisse FOS. Plus d'informations sur www.hepa.ch
Le 28 octobre	Senteurs d'automne	A 19 h à l'Espace Prévention Nord Vaudois – Broye. Soupes, potées et plats uniques, toutes les épices de l'hiver
Le 3 novembre	Alimentation et petite enfance	De 14 à 15 h 30 h à l'Espace Prévention Nord Vaudois – Broye. Introduction à la diversification alimentaire. Cours à Orbe
Le 6 décembre	Alimentation et budget	De 8 h 30 à 11 h 30 h à l'Espace Prévention Nord Vaudois – Broye, Plaine 9, 1400 Yverdon-les-Bains, tél. 0844 811 721

