

Manger des fruits de qualité toute l'année

L'été est l'occasion de consommer des fruits frais de saison et de proximité, variés et en quantité. C'est un immense plaisir, surtout quand ils sont issus de l'agriculture biologique de proximité.

Dans une lettre précédente, « Les fruits, les vrais », publiée le 22 juin 2015 sur mon site www.professeur-joyeux.com, je vous ai présenté leurs immenses intérêts pour notre santé, en choisissant les fruits selon l'état de notre tube digestif. En particulier selon l'état de notre côlon quand il est plus ou moins fragilisé par des diverticules.

L'organisation agroalimentaire fait que nous pouvons désormais trouver et consommer des fruits tout au long de l'année, même hors-saison, ce qui peut gêner à juste raison les purs et durs de l'écologie. Ce sont les tomates en plein hiver, les melons ou les fraises à Noël que le Président Mitterrand refusait à sa cuisinière. Il se doutait que leurs qualités nutritionnelles laissent le plus souvent à désirer.

Les fruits hors saison ?

Il faut bien avoir en tête que si l'on trouve ces fruits sur le marché hors des saisons de production, c'est qu'ils sont :

Soit conservés par des procédés chimiques (smartfresh : gaz qui, au contact du fruit, va limiter sa production d'éthylène et donc l'empêcher de mûrir, ce qui permet de le transporter et le conserver plus longtemps et facilement).

Soit importés de pays d'autres latitudes. Ils voyagent le plus souvent en container réfrigéré et sous atmosphère contrôlée (taux d'oxygène et de CO₂). Les paramètres varient en fonction des produits transportés. Par exemple les mangues, les kiwis, les pommes ou les poires traversent l'Atlantique par air ou par bateau, conservés de telle manière. Entre le temps de la cueillette et le consommateur, il peut se passer X semaines ou mois.

Nos grands-parents avaient quelques astuces, l'industrie aussi !

Les anciens stockaient les pommes dans le noir et au frais, mais combien de mois ? Ils faisaient sécher les prunes ou les abricots, mais où étaient les vitamines ? Ils conservaient en confitures ou en conserves, mais que de sucres

ou de conservateurs !

On retrouve un grand nombre de ces procédés de conservation aujourd'hui sur le marché. Les fruits sont travaillés par des techniques industrielles. Elles ne permettent pas de préserver les textures, les arômes, la qualité ou le goût des fruits frais. Dans les conserves par exemple, l'aspect visuel du fruit va être privilégié sur tout le reste. Du sucre est rajouté dans le jus qui complète le remplissage de la conserve (saccharose, sirop de glucose principalement).

Un vrai arsenal chimique pour proposer de « beaux fruits »

Ces procédés font souvent appel à des ingrédients complémentaires pour permettre la conservation des fruits (eau et sucre dans les conserves, stabilisants, conservateurs, tels les E... – E220, E221, E222, E223 et E224 – dans les confitures, gelées ou jus de fruit). De plus, on utilise des barèmes de cuisson élevés pour assurer une stabilité longue du produit dans le temps.

Les fruits sont le plus souvent stérilisés à des températures supérieures à 120°C, assurant une conservation plus longue mais dégradant ainsi les qualités nutritionnelles que l'on recherche justement dans les fruits frais. Il faut ajouter les méthodes de pelage chimiques qui consistent à plonger les fruits dans un bain de soude caustique pour supprimer la peau.

Bref, le consommateur est trompé de A à Z. Il consomme surtout du sucre et des conservateurs en pensant consommer des fruits de qualité.

Respecter le fruit pour lui garder tous ses atouts, c'est possible

Il est essentiel de fixer les seuils de récolte pour avoir la garantie d'un fruit capable de mûrir normalement, ayant du goût, riche en fructose (sucre naturel), en vitamines et oligo-éléments.

Heureusement, de nouvelles techniques moins agressives émergent. Encore mal connues du grand public, elles sont au service de notre santé et sources de plaisir dans notre palais des saveurs. Voilà donc la solution idéale pour se régaler et profiter de toutes leurs vertus pour la santé. Quelle technique douce permet de préserver le goût, la couleur, la texture et les qualités nutritionnelles sans ajouter ni sucres, ni sirops, ni conservateurs ?

C'est la cuisson sous vide. Le procédé consiste d'abord à peler mécaniquement les fruits. On élimine ainsi le maximum de pesticides stockés dans la peau. Les fruits sont ensuite conditionnés dans un emballage où l'on fait le vide avant de le fermer. Dernière étape, la cuisson à la vapeur douce dans un autoclave à une température maximale de 95°C à cœur.

Il s'agit d'une pasteurisation, qui permettra une conservation du fruit moins longue (environ 12 mois), et ainsi de préserver au maximum les vitamines, oligo-éléments et même les phytohormones.

Évidemment, cette technique très précise est utilisée avec des fruits de qualité mûrs à point, donc riches en goût, en sucres naturels, en vitamines, oligo-éléments et fibres si essentielles à la constitution de la flore intestinale.

Les fruits sont protégés dans un emballage hermétique à la lumière et à l'oxygène pour éviter la détérioration due à l'oxydation ou au vieillissement prématuré.

La cuisson douce (95°C à cœur) est maîtrisée, limitée dans le temps et adaptée à la variété de chaque fruit et à sa maturité. On garantit ainsi une bonne conservation et on préserve au maximum les qualités nutritionnelles et organoleptiques (goûts) du fruit.

Ainsi on ne rajoute rien, on n'enlève rien, on prolonge la vie des fruits le plus naturellement en restant proche de leur meilleur état nutritionnel. Voilà le plaisir de consommer nos fruits de saison, de proximité, toute l'année, en attendant les nouvelles récoltes...

Le tableau suivant compare les qualités biologiques de deux fruits de saison, avant et après ce type de conservation. Si le fruit perd 30 à 50 % de son calcium, 30 % du potassium et peu de phosphore, il conserve toutes ses fibres, base de la microbiotique intestinale.

LA POMME

Paramètres

unité

TABLE CIQUAL 2012

POMME CRUE

CUISSON SOUS VIDE

% préservé

% préservé rectifié

ENERGIE

Kcal

225,0

216,0

96 %

100 %

PROTEINE

g/100 g

0,3

0,3

100 %

100 %

GLUCIDE

g/100 g

11,3

11,7

104 %

100 %

LIPIDES

g/100 g

0,2

0,3

188 %

100 %

VIT C

mg/Kg

6,5

4,3

66 %

66 %

W3

g/100 g

0,0231

0,0080

35 %

35 %

W6

g/100 g

0,0867

0,0700

81 %

80 %

FIBRES

g/100 g

2,0

2,1

108 %

100 %

CALCIUM

mg/100 g

10,7

5,4

50 %

50 %

PHOSPHORE

mg/100 g

10,0

8,4

84 %

80 %

POTASSIUM

mg/100 g

120,0

88,0

73 %

70 %

SODIUM

mg/100 g

<39

<1

0 %

0 %

LA POIRE

Paramètres

unité

TABLE CIQUAL 2012

POIRE CRUE

CUISSON SOUS VIDE

% préservé

% préservé rectifié

ENERGIE

Kcal

224,0

198,0

88 %

100 %

PROTEINE

g/100 g

0,4

0,5

130 %

100 %

GLUCIDE

g/100 g

10,8

9,8

91 %

100 %

LIPIDES

g/100 g

0,2

<0,5

250 %

100 %

VIT C

mg/Kg

5,3

3,3

62 %

62 %

W3

g/100 g

0,0270

0,0000

0 %

0 %

W6

g/100 g

0,0644

0,0450

70 %

70 %

FIBRES

g/100 g

3,0

2,9

96 %

100 %

CALCIUM

mg/100 g

<12,9

9,3

72 %

70 %

PHOSPHORE

mg/100 g

11,4

15,0

132 %

100 %

POTASSIUM

mg/100 g

130,0

110,0

85 %

85 %

SODIUM

mg/100 g

<39

0,0063

0 %

0 %

Des fruits de chez nous toute l'année

J'ai trouvé ces fruits et même des champignons de chez nous chez Apifruit Frugam à Montauban (www.apifruit.com), où travaillent une trentaine de personnes pour nous régaler de produits de qualité. Tout leur est possible : le format individuel, familial, mais aussi les formats restauration collective, étiquetés « GEMRCN », qui signifie « Groupement d'étude des marchés en restauration collective et de nutrition ».

Tous leurs produits peuvent donc être proposés aux collectivités. Ce groupement étudie différents critères (taux de sucres, de matières grasses pour l'équilibre nutritionnel des apports...) et attribue des fréquences de consommation (1 fois, 2 fois par semaine... jusqu'à sans limite de consommation, ce qui est le cas des produits d'Apifruit) en fonction des critères. Ce sont donc des recommandations pour les collectivités et a fortiori pour les familles.

Voilà comment vous pouvez consommer des fruits de qualité toute l'année en famille et dans les cantines scolaires, les hôpitaux, les maisons de retraite, là où il y aurait tant à dire quant à la qualité de ce qui est proposé aux enfants, patients et pensionnaires.

Nous en reparlerons.

Que ce mois d'août continue à vous apporter les meilleures joies familiales.

Bien cordialement

Professeur Henri Joyeux