

Sur les étals, elles ont l'air parfait. On voit là des fraises rouge pétant, de la salade bien verte et des poires d'un beau jaune. Pourtant, ces fruits et ces légumes ont souvent des centaines de kilomètres de transport derrière eux, parfois même on les a cueillis avant qu'ils ne soient mûrs. Mais quels effets un tel traitement a-t-il eu sur ces aliments? C'est ce que nous avons voulu savoir lors d'un entretien avec Ernst Höhn, spécialiste des produits alimentaires.

Trop bonne mine?

INTERVIEW: SIBYLLE STILLHART*

*Sibylle Stillhart est journaliste libre et vit à Zurich.



Du terrain au labo de recherche

Ernst Höhn, 60 ans, a suivi un apprentissage d'agriculteur. Plus tard, il a conquis une matu. Ensuite, il a suivi des études d'ingénieur en alimentation à l'EPFZ et les a conclues par un mémoire sur les arômes de la levure. Dès 1974, il a émigré pour neuf ans au Canada. Durant ce temps-là, il a enseigné l'analyse et la technologie alimentaire à l'Université du Manitoba de Winnipeg. Depuis 1983, il travaille en tant que spécialiste des aliments à la Station fédérale de recherche Agroscope (FAW) de Wädenswil. Il y est responsable de la technologie des fruits et des légumes. C'est lui qui a dirigé l'étude «Les légumes, étaient-ils vraiment plus nutritifs auparavant?» (lire page 6).

A quoi faut-il faire attention lors de l'achat de légumes et de fruits? Faut-il croire la maxime affirmant: «trop beau pour être honnête»?

Ernst Höhn: On le dit, c'est vrai, mais ça ne correspond pas à la réalité. Prenons la couleur rouge des pommes: elle dépend de leur ensoleillement, et les fruits bien exposés au soleil contiennent plus de vitamines que ceux qui sont restés dans l'ombre. De beaux fruits ou de beaux légumes, sans trace de pourriture ni de blessure, sont sains, eux aussi. La plupart du temps, ils possèdent des qualités supérieures aux produits qui n'ont pas pu se développer ou qui sont abîmés. Quand on fait ses courses, il faut veiller à acheter des fruits et des légumes si possible frais. Il vaut la peine, alors, de bien connaître les variétés de pommes et de poires, de savoir quelle couleur, quelle taille et quelle forme les distinguent. Pour les fraises et les cerises, la brillance garantit la fraîcheur.

Comment fait-on pour préserver longtemps les vitamines des fruits et des légumes?

L'important, c'est de les pré-

parer en les ménageant. Fruits et légumes devraient être lavés soigneusement et aussi brièvement que possible. Il ne faudrait les détailler qu'ensuite. Tous les nutriments ne sont pas uniformément répartis. Il peut donc arriver qu'on en perde quand on les pèle ou qu'on les prépare.

Leur transport sur de longues distances ou un stockage inadéquat peuvent-ils aussi occasionner des pertes de vitamines?

Ces pertes lors du transport ou du stockage dépendent de la variété de fruits et de légumes. Par ailleurs, si la température et le taux d'humidité ne conviennent pas, il peut s'ensuivre des dommages pour les produits. Les pommes, par exemple, stockées dans un entrepôt moderne CA (controlled atmosphere) contiennent au bout de cinq mois presque autant de vitamines C qu'immédiatement après leur cueillette. Plus de 95% des pommes et des poires sont stockées en Suisse de cette façon qui épargne les vitamines.

De plus en plus de produits, comme les salades, sont lavés, détaillés, mis en sachet et





PRISMA

En Suisse, la plus grande partie des fruits et des légumes est vendue dans les super-marchés.

Au moment de les acheter, il faut surtout lire la date d'emballage et suivre les saisons.

vendus sous cette forme. Leur taux de vitamines en est-il affecté?

La teneur en vitamines de ces produits est supérieure à ce qu'on en dit (de mal). Néanmoins, quand on détaille un produit végétal, on crée un stress. Celui-ci accélère le métabolisme qui, à son tour, active la dégradation des vitamines. Ces sachets peuvent toutefois contenir des gaz protecteurs qui ralentissent ce processus. Les produits prêts à l'emploi doivent absolument être conservés au frais et consommés le plus vite possible.

Qu'est-ce qui influence la teneur des légumes et des fruits en vitamines et en sels minéraux?

Tout à la fois la variété, les conditions de croissance, la qualité du sol et le degré de maturité. Les conditions climatiques extrêmes, la sécheresse ou l'humidité, influencent aussi la croissance et la santé des plantes, ce qui aura des conséquences négatives sur les nutriments. D'ailleurs, les fruits d'un même arbre et les légumes d'un même champ peuvent eux-mêmes présenter d'importantes différences de teneur en sels

minéraux et en vitamines. Car ce sont des produits naturels.

Quelles sont les qualités des légumes de serre? Les tomates de serre ont-elles la même teneur en vitamines que les tomates de pleine terre?

Les premières n'ont rien à envier aux secondes dans la mesure où l'on cultive la variété appropriée en leur apportant les soins appropriés. Sous serre, les conditions de culture sont dépourvues de tout stress puisque les légumes sont protégés des fantaisies du temps.

Le processus de maturation des légumes-fruits est géré de façon autonome par le fruit lui-même: il croît jusqu'à une certaine taille correspondant à sa variété puis, arrivé là, ne reçoit plus de nutriments de la plante mère. Ensuite commence le cours de la maturation, et cela que le fruit ait été cueilli ou non. Une tomate qui a terminé sa croissance, récoltée verte et mûrie après, a le même taux de nutriments qu'une tomate cueillie bien rouge.

Et qu'en est-il des tomates hors sol?

Mes propres expériences, et d'autres encore, montrent qu'il n'y a pas de différence entre les tomates cultivées hors sol, sous serre ou en pleine terre, dans la mesure où on compare entre elles les mêmes variétés. Cela dit, dans chaque cas, il faut respecter certaines manières de faire. La température, par exemple, doit rester optimale. Elle ne doit pas descendre dans le seul but d'économiser sur les coûts de chauffage. Sinon la qualité des tomates en pâtira.

Les produits bio passent pour particulièrement sains.

S'agissant de leur teneur en vitamines, sont-ils supérieurs aux fruits et légumes cultivés de façon classique?

De manière générale, on ne relève pas de différence entre les produits classiques et les bios. C'est ce qui ressort de comparaisons menées sur plusieurs années. Nos propres essais avec des carottes ces quatre dernières années confirment ce verdict: les éléments importants qui influencent leur teneur en nutriments, comme la variété ou les conditions météo, sont indépendants de la méthode de culture.

Y a-t-il une différence entre les produits suisses et les fruits et légumes importés?

On ne peut répondre globalement à une telle question. On peut constater des différences suivant les variétés de légumes et de fruits, puisque d'autres sortes et d'autres conditions de culture, comme le climat ou la qualité du sol, influencent la valeur nutritive. Les fraises qui sont en vente chez nous actuellement ont moins de vitamines C et de sucre que les fraises locales d'été en raison des variétés proposées et du long temps de transport.

Peut-on cultiver des fruits et des légumes de très grande qualité?

Il va de soi que pour les cultiver, on prend déjà garde à leur teneur en vitamines et en nutriments. Le développement d'une nouvelle variété dure cependant quinze à vingt ans. Ces dernières décennies, on a privilégié la résistance aux maladies des fruits et des légumes. Plus récemment, on s'est penché davantage sur les questions de qualité. □