

# Le lait et la loi

Autor(en): **Chassot, Janine**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **28 (1998)**

Heft 11

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-826815>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Le lait et la loi



Arlette Houcheringer et le chef Hervé Jarlot

maison, les œufs en meurette ou la cassolette d'escargots.

En cours de soirée, il arrive que le patron tourne la manivelle de l'orgue de barbarie, distribue les paroles d'une trentaine de chansons et fasse chanter les clients. Alors, un petit morceau de bonheur grimpe à la tête et les danseuses dessinées sur les affiches entament une farandole endiablée.

*Rémy Jottet*

Photos Yves Debraine

## Hôtel du Marché

Place des Halles 4  
2000 Neuchâtel

Tél. 032/724 58 00

Fermé dimanche  
et lundi à midi

*Il est de toutes les civilisations et de tous les continents, le lait! De lama, de chamelle, de yack, d'ânesse, de bufflonne (pour la mozzarella), de brebis, de chèvre et, bien sûr, de vache. Chez nous, le lait est régi par la loi.*

**S**elon l'Ordonnance sur les denrées alimentaires, le mot seul désigne chez nous du lait de vache. Tout autre lait doit être désigné clairement: lait de chèvre (animal), lait de soja (végétal) par exemple. Outre la composition nutritionnelle, le datage, le nom du producteur ou du distributeur, l'emballage doit porter la teneur en matières grasses, le procédé de traitement et des indications de conservation à domicile.

## Traitements

**Lait non traité.** – La loi l'appelle très précisément «lait cru». C'est le lait tel qu'il est sorti du pis de la vache! La vente, en général en vrac, du lait cru est très réglementée et restreinte. Chez soi, il faut absolument le chauffer à 75 degrés au moins avant de le boire, à cause des germes pathogènes. Il se garde dans un récipient très propre deux jours, obligatoirement au frigo.

**Lait traité (pasteurisé ou UHT).** – Pasteurisé, on le trouve sous forme de lait entier à 3,9% de matières grasses ou partiellement écrémé à 2,8%. Il a été chauffé à 72-75 degrés pendant 15 à 30 secondes ou à 89-90 degrés pendant 4 à 15 secondes. Il contient encore quelques micro-organismes, mais plus de germes pathogènes et conserve le goût du lait cru. La perte en éléments nutritifs est faible.

Le lait UHT a la même teneur en crème que le pasteurisé, mais on le trouve aussi totalement écrémé. Il a

été chauffé à très haute température, 130-150 degrés pendant quelques secondes. Immédiatement refroidi et emballé, il ne contient plus de micro-organismes ni de germes pathogènes.

## Conservation

Pasteurisé en emballage fermé au frigo, il se garde 3 jours après la date de l'emballage. Ouvert, il est à consommer dans les deux jours. Fermé, il peut être congelé 8 semaines. UHT, en emballage fermé, il se garde hors du frigo 8 à 12 semaines. Ouvert, il se garde au frigo mais doit être consommé dans les 2 jours.

Le lait, entier à l'origine, peut être modifié quant à sa teneur en matières grasses. On peut en ajouter (lait à 5%), en enlever (lait à 2,8%) ou les supprimer (lait à 0-0,5%). La teneur en calcium n'est pas modifiée, mais certaines vitamines (A, D, E) sont perdues. On trouve des laits écrémés enrichis de vitamines ou sels minéraux.

Le lait est un aliment complet, surtout pour les personnes âgées, puisqu'il aide à lutter contre l'ostéoporose. Le lait entier contient toutes les vitamines et sels minéraux utiles. 2 dl de lait, un yogourt et 40 g de fromage par jour couvrent une grande partie de nos besoins.

Mais à tout âge, le lait peut causer des troubles chez les sujets incapables de digérer la lactose. On peut compenser par des yogourts pauvres en lactose, du kéfir, du babeurre, etc. Le café au lait peut être particulièrement indigeste!

Souvenez-vous enfin que le chat n'est pas un buveur de lait de vache. Il existe pour les minets des laits sans lactose (colorés) qui leur éviteront des désagréments.

*Janine Chassot/FRC*

**Renseignements:** UCPL, Weststrasse 10, 3000 Berne. Tél. 031/359 57 53.