

Récolte des légumes d'été: Conseils de conservation pour une cuisine plus saine et sans produits chimiques

Tirez le meilleur parti de vos produits frais tout en évitant les expositions chimiques cachées lors de l'entreposage et de la préparation des aliments.

L'été est la saison de l'abondance. Les jardins familiaux, les marchés de producteurs et les programmes d'agriculture soutenue par la communauté (ASC) débordent de légumes frais et éclatants comme les courgettes, les tomates, les concombres, les poivrons, les herbes et bien d'autres. Pour les personnes atteintes de sensibilité chimique multiple (SCM), les produits d'été sont l'occasion de savourer des aliments propres et nourrissants tout en évitant les nombreux additifs et saveurs synthétiques que l'on trouve dans les produits transformés. Mais la façon dont nous entreposons, préparons et conservons ces bijoux saisonniers peut également jouer un rôle majeur dans le maintien d'une cuisine saine et exempte de produits chimiques.

Éviter l'exposition aux produits chimiques dans la cuisine

Lorsque l'on vit avec la SCM, ce n'est pas seulement la nourriture elle-même qui compte, mais tout ce qui entre en contact avec elle. Les pratiques courantes de conservation des aliments, telles que l'utilisation de récipients en plastique ou de produits de cuisine parfumés, peuvent introduire des produits chimiques indésirables et dangereux dans notre alimentation. De nombreux plastiques contiennent des phtalates, du BPA ou d'autres additifs chimiques qui peuvent s'infiltrer dans les aliments, en particulier lorsqu'ils sont utilisés pour conserver des produits chauds ou acides. Les savons parfumés pour la vaisselle, les emballages en plastique ou les linges de cuisine parfumés peuvent constituer des sources d'exposition inattendues.

Pourquoi éviter le film plastique pour conserver les fruits et légumes?

- Lixiviation de produits chimiques - Les plastiques peuvent libérer du BPA, des phtalates ou des composés organiques volatils (COV) dans les aliments.
- Transfert d'odeurs - Absorbe et retient les odeurs fortes des magasins ou les odeurs chimiques.
- Une détérioration plus rapide - L'humidité emprisonnée peut entraîner des moisissures ou de la limpidité.

- Déclencheurs de la sensibilité chimique multiple - Même de faibles expositions peuvent provoquer des symptômes chez les individus.

Conseils simples et sûrs pour l'entreposage

Une fois vos légumes d'été récoltés ou ramenés à la maison, conservez-les de manière à maximiser leur fraîcheur et à réduire leur détérioration, sans avoir recours à des agents de conservation chimiques.

- Tomates : Conservez-les à température ambiante, à l'abri de la lumière directe du soleil. Les réfrigérer peut réduire leur saveur et leur texture.
- Courgettes et concombres : Conservez-les dans le tiroir à légumes du réfrigérateur, dans un sac en tissu réutilisable et perméable à l'air ou enveloppés dans un linge propre.
- Légumes à feuilles : Rincez-les, séchez-les soigneusement et conservez-les enveloppés dans un essuie-tout non blanchi légèrement humide (mais pas mouillé) à l'intérieur d'un récipient en verre.
- Herbes aromatiques : Placer les tiges dans un verre d'eau, comme un bouquet, et les recouvrir d'une enveloppe de cire d'abeille ou d'un linge. Conserver au réfrigérateur.
- Poivrons et carottes : Conservez-les dans des récipients en verre avec des couvercles étanches ou dans un tiroir réservé aux fruits et légumes dans le réfrigérateur.

Étiquetez les bocaux ou les récipients en indiquant la date à laquelle vous les avez conservés afin de garder une trace de leur fraîcheur et de réduire le gaspillage alimentaire.

Préservez votre récolte en respectant la SCM

Si vous vous retrouvez avec plus de produits que vous ne pouvez en manger frais, envisagez des méthodes de conservation douces qui ne font pas appel à des produits chimiques synthétiques ou à des traitements intensifs. Par exemple, la congélation de légumes ou d'herbes coupés en morceaux :

- Congeler des légumes ou des herbes hachés dans des récipients en verre ou des plateaux en silicone pour une utilisation ultérieure.

- Sécher naturellement les herbes dans un endroit frais et ventilé avant de les conserver dans des bocaux en verre.
- Cuisiner par lots des plats simples et sans danger pour la SCM, comme des soupes ou des ragoûts, et les congeler pour plus tard.

Veillez toujours à étiqueter clairement les produits conservés et évitez d'utiliser des sacs de congélation en plastique ou des récipients dégageant une forte odeur de produits chimiques.

Des alternatives de conservation plus sûres:

- Récipients en verre avec couvercles hermétiques
- Sacs en papier non blanchi ou en tissu pour les fruits et légumes
- Bocaux Mason pour les herbes et les légumes hachés
- Enveloppes de cire d'abeille (non parfumées) pour les légumes-feuilles.
- Contenants en acier inoxydable pour l'entreposage à long terme dans le réfrigérateur

Conseil : Rincez et séchez les produits avant de les conserver. Étiqueter avec la date pour réduire le gaspillage et maintenir la fraîcheur!

Une cuisine plus saine, un choix à la fois

Les récoltes de l'été sont un cadeau qui peut nourrir le corps et l'esprit. En utilisant des pratiques d'entreposage plus saines et des matériaux exempts de produits chimiques, vous pouvez déguster vos produits en toute confiance et en toute tranquillité d'esprit. Que vous prépariez une salade fraîche ou que vous congeliez des herbes du jardin pour l'hiver, les choix que vous faites dans la cuisine peuvent avoir un impact durable sur votre bien-être.

Pour plus de conseils sur la création d'un environnement domestique plus sain et à faible toxicité, visitez le guide [La Vie Ecolo](#) et explorez de nombreuses ressources.