

La mise en conserve Yes We CAN

PAR | BY DAVID SZANTO

Il y a quarante-cinq ans, à Thetford Mines, Claude et Janine Lessard conservaient les aliments qu'ils produisaient, non pas pour des raisons de santé, mais par nécessité. Ils cultivaient et mangeaient leurs produits et ce qui restait était mis en conserve. Pendant les longs mois d'hiver, leur repas se composait d'une large variété de choux, de rutabagas et de pommes de terre.

De nos jours, c'est à l'épicerie qu'on se procure des aliments mis en conserve par un réseau de production. Le consommateur y trouve un choix de différents produits pendant toute l'année et les conserves garnissent les armoires de cuisine.

Tout comme la plupart des aliments traités, les fruits et les légumes en conserve ont souvent un niveau élevé de sel, de sucre, d'acide et de stabilisants. C'est pour ces raisons et d'autres que de plus en plus de consommateurs cherchent à bien se nourrir toute l'année, sans avoir à assumer les coûts économiques et environnementaux du transport sur de longues distances et sans s'inquiéter des additifs inutiles et des dangers pour la santé.

Plusieurs années plus tard et très loin de Thetford Mines, Jean Lessard, le fils de Claude et de Janine, habite un loft du Vieux-Montréal. Même sans un jardin, il poursuit la tradition en concoctant >>

Forty-five years ago, in Thetford Mines, Claude and Janine Lessard didn't preserve their own food for health reasons.

It was just what they did: they grew, they ate, and what they grew and couldn't eat, they canned. During the long, cold months of winter, it meant that dinner was more than an endless parade of cabbage and turnips and potatoes.

Today, canned food is mostly a grocery-store commodity. It gives consumers a variety of tastes and conveniences throughout the year, and has become a standard staple of the average kitchen cabinet.

Like most processed food, however, canned fruits and vegetables often contain elevated levels of salt, sugar, acid, and chemical stabilizers. For these reasons, among others, there is a growing wave of interest in eating good food all year round, without paying the environmental and economic price of long-distance shipping, and without questions about unnecessary additives or health hazards.

Many years and many kilometers from Thetford Mines, Claude and Janine's son Jean Lessard lives in a loft overlooking Vieux Montréal. He no longer has access to a kitchen garden erupting with fresh fruits and vegetables, but he continues the family tradition, making herbes salées (salted herbs) and vinegared beets every year. A pinch of the herbs adds flavour without too much sodium to mashed potatoes and, as he recalls his father saying: "You just can't eat pâté chinois or meat pie without beets."

CAN-DO

Cookbooks such as *The Joy of Cooking* and *The Cook's Handbook* offer extensive guidelines for home canning, and jar manufacturer Bernardin's website gives complete step-by-step instructions for preserving both high-acid and low-acid foods.

More hands-on still, canning workshops and community events are popping up across the country. Activist groups, such as the non-profit organization Slow Food, are promoting home >>>





» chaque année des herbes salées et des betteraves dans le vinaigre. Une pincée de ces herbes, contenant peu de sodium, fait merveille dans les pommes de terre en purée. Il cite son père qui disait « On ne peut imaginer manger du pâté chinois sans betteraves ».

COUP DE POT

Les livres de recettes comme *L'encyclopédie de la cuisine canadienne* et *La Bible des conserves* débordent de consignes pour la mise en conserve. Sur le site du fabricant de pots Bernardin, on trouve la marche à suivre détaillée pour la conservation des produits à forte ou faible acidité.

À travers le pays, on organise des ateliers et des activités communautaires sur la mise en conserve. Des groupes d'activistes, comme l'organisme à but non lucratif Slow Food, font la promotion des conserves maison, non pour des raisons d'économie ou de santé, mais parce qu'elles permettent de consommer des produits locaux à longueur d'année. Et en prime, elles favorisent la santé publique car familles et voisins partagent leur expérience, leur temps et les fruits de leur labeur.

Dans son loft du Vieux, Jean Lessard sort un pot de betteraves du frigo. Elles brillent comme des grenats sous le puits de lumière. Si seulement nous avions du pâté chinois ! 


»» canning as a way to not only eat more healthfully and affordably, but to enjoy locally produced food all year round. It also promotes healthier communities, as families and neighbours come together to share expertise, time, and the delicious results of their labour. Back in the Old Montréal loft, Jean Lessard rummages in the fridge and pulls out an unopened jar of preserved beets. Catching a beam of light from an overhead skylight, the garnet globes gleam temptingly. If only we had some pâté chinois. 

RESSOURCES | RESOURCES

- > *L'encyclopédie de la cuisine canadienne* de Jehane Benoît et *La bible des conserves*, Louise Rivard.
- > *Joy of Cooking*, Irma S. Rombauer & Marion Rombauer Becker
The Cook's Handbook, Prue Leith

SUR L'INTERNET | ON THE WEB

- > Le site de Bernardin : homecanning.com/fra
The Bernardin canning website: homecanning.ca
- > Le site de Slow Food | The Slow Food website:
www.slowfoodmontreal.com

David Szanto enseigne la gastronomie, les études alimentaires et les communications à l'Université du Québec à Montréal, à l'Université Concordia et à l'Université des sciences gastronomiques en Italie. Il vit à Montréal et, cet automne, il entreprendra des études en vue d'un doctorat interdisciplinaire en gastronomie à Concordia.  David Szanto teaches Gastronomy, Food Studies, and Communications at l'Université du Québec à Montréal, Concordia University, and the University of Gastronomic Sciences, in Italy. He lives in Montréal, where he will begin an interdisciplinary doctoral program in Gastronomy this autumn at Concordia.

Conserves 101

1. Stériliser les contenants, les couvercles et tout le matériel pendant au moins 10 minutes dans l'eau bouillante. Toujours utiliser des bocaux à conserve et des couvercles neufs. Les autres types de pots et les couvercles ayant déjà servi peuvent nuire au scellage et entraîner l'altération du contenu.
2. Suivre la recette rigoureusement. On peut vouloir réduire le sel, le sucre et l'acide pour la santé, mais ils sont essentiels à la conservation. Certaines recettes de conserves de fruits exigent de la pectine à faible teneur en sucre; il suffit de suivre les indications du fabricant. Ne pas trop cuire les fruits et les légumes, car ils perdront leurs qualités nutritionnelles.
3. Laisser un jeu d'air entre le dessus du produit et le couvercle. Durant le traitement dans l'eau chaude, l'air est expulsé vers l'extérieur et l'espace devient stérile. Il faut garder un espace d'environ 1/2 cm pour les bocaux de 250 ml et de 1 cm pour les plus grands. Suivre les indications de la recette.
4. Déposer les jarres sur un support en métal en une seule rangée. Recouvrir de 3 cm d'eau bouillante pour que la pression soit suffisante pour chasser l'air. La durée du traitement peut varier. Suivre les indications à la lettre.
5. Pendant le refroidissement, les couvercles des bocaux courbent vers le bas en faisant un « pop ». Le couvercle doit être concave et ne pas bouger sous la pression du doigt.
6. On peut ajouter au produit une petite quantité d'acide ascorbique (vitamine C) pour préserver la couleur et réduire l'oxydation des vitamines et autres nutriments.
7. Le botulisme est une maladie grave qui entraîne la paralysie et même l'arrêt respiratoire. Les autorités de la santé recommandent de faire bouillir tous les aliments en conserve pendant au moins 20 minutes avant de les consommer.

Canning It

1. Jars, rings, and all canning equipment should be sterilized for at least 10 minutes in boiling water. Always use canning jars and new lids. Other jars and reused lids may not provide a proper seal and allow spoilage to occur.
2. Follow recipes carefully. Reducing salt, sugar, and acid may seem more healthful, but their preservative natures are necessary to avoid spoilage. Some fruit-preserve recipes use a low-sugar pectin: check the manufacturers directions. Do not overcook fruits and vegetables, which reduces the nutritional content of the food.
3. Headroom is the unfilled air space between the top of the preserves and the top of the jar. During hot-water processing, the air in that space is forced out to create a sterile environment. Follow your recipe's guidelines: headroom should be about 1/2 cm for a 250 mL jar, 1 cm for larger jars.
4. During processing, jars should be on a metal rack in a single layer, with boiling water covering the jars by at least 3 cm to ensure enough pressure to drive out the air in the headroom. Processing times vary; follow the recipe carefully.
5. During cooling, jar lids will snap down with a pop if properly sealed. Lids on cooled jars should be concave, with no flexibility if you push down lightly on them.
6. Adding a small amount of ascorbic acid (vitamin C) to canned food will preserve colour and reduce oxidation of vitamins and other nutrients.
7. Botulism is a serious illness that causes paralysis and even respiratory failure. Health authorities recommend boiling all canned food for a minimum of 20 minutes before eating.