Diététique : de l'utilité des salades en hiver

Autor(en): **Golay, J.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **4 (1974)**

Heft 2

PDF erstellt am: **26.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-830068

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Diététique: De l'utilité des salades en hiver

Auriez-vous pensé que la crise du pétrole affecterait la production des salades de serre et ferait monter leur prix à un taux encore jamais atteint?
Si nous pouvons, sans inconvénients pour notre santé, nous passer de riz (ou en manger moins souvent), il n'en est pas de même des salades. En effet, le riz est facilement remplaçable par les pâtes, les pommes de terre, ou même le millet doré. Mais les salades contiennent certains éléments précieux qui ne peuvent pas être remplacés. Parmi ceux que nous connaissons, citons *les vitamines, les sels minéraux* et *la cellulose.*

La vitamine C, qui se trouve dans les fruits et les légumes, est en partie détruite par la chaleur. Donc le fait de manger les légumes crus, en salade, nous garantit un apport maximum de cette vitamine. Il est important d'utiliser les légumes aussi frais que possible et de ne pas les laisser entreposer dans la cuisine, mais au frigo dans le tiroir réservé à cet effet. Même bien lavés et au frais, il faut les consommer rapidement et ne pas en faire de trop grandes provisions à la fois.

La plupart des légumes que l'on peut manger en salade nous apportent encore de la *vitamine A* sous forme de *carotène.* Vous savez qu'elle participe au bon fonctionnement de la vue, et les savants ont découvert beaucoup d'autres fonctions de notre organisme où cette vitamine est indispensable. Les carottes, les épinards, certains choux, la dent-de-lion, le fenouil, la tomate, les endives en sont très riches.

Les sels minéraux sont entraînés dans l'eau de cuisson. C'est ce qui fait qu'un légume cru a plus de goût qu'un légume cuit non assaisonné. A part le potassium, le sodium, le calcium et le phosphore, les légumes contiennent d'autres sels minéraux importants tels le magnésium, le fer et le manganèse. Tous, même s'ils ne sont présents qu'en petites quantités, ont un rôle très important à jouer pour notre santé. Manger les légumes crus apporte davantage de sels minéraux. Mais lorsque vous préparez des légumes cuits, comme ces sels ne sont pas détruits par la chaleur, on peut les récupérer en utilisant l'eau de cuisson des légumes comme base de potage.

La cellulose (enveloppes fibreuses des cellules végétales) se trouve dans nos aliments sous la forme de ligno-cellulose, dure et indigeste (dans le son par exemple) et sous forme d'hémi-cellulose, tendre et plus facilement digestible (dans les légumes et les fruits). La cellulose est indispensable à l'organisme, car elle favorise un meilleur fonctionnement de l'intestin. L'intégrer dans notre alimentation sous forme de salades est non seulement utile mais encore agréable, surtout si une bonne sauce accompagne leur préparation!

La sauce à salade peut être une source de santé, ou seulement une accumulation de calories... tout dépend de quoi elle se compose. La règle d'or pour une sauce à salade à la fois saine et bonne est de la préparer avec une huile pressée à froid qui contient des éléments indispensables à notre organisme que l'on ne trouve pas dans les huiles courantes pressées à chaud. Une huile de tournesol ou d'olive pressée à froid, mélangée à du vinaigre de bonne qualité, ou mieux, à du jus de citron, liée avec du yoghourt nature, assaisonnée de sel et de poivre, fait une excellente base pour y mélanger les légumes crus, râpés ou coupés fins, tels les carottes, le céleri, le fenouil, les endives.

Toujours préparer la sauce d'abord et y ajouter les légumes coupés ensuite, cela évite l'oxydation. N'oubliez pas non plus qu'il est important de laver les légumes entiers ou en feuilles, et de les couper *après.* Si vous avez de la peine à râper ou couper, il existe sur le marché des petites moulinettes simples et pratiques qui ne coûtent pas cher. Si vous avez de la peine à mâcher les légumes crus, il faut les râper, les couper très fins et les mélanger à une quantité suffisante de sauce. Une dernière recommandation: mangez ces bonnes salades au début du repas, en attendant, par exemple, que votre plat chaud soit cuit, et essayez d'en consommer une chaque jour, en variant et en choisissant selon les prix des légumes qui vous sont offerts sur le marché.

J. Golay, diététicienne-conseil

Alors... il faut vraiment attendre que maman se réveille pour qu'elle puisse choisir celui qui nous plaira le plus?
(Dessin de Sabatès)