Diététique : les légumineuses

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **7 (1977)**

Heft 1

PDF erstellt am: **26.05.2024**

Nutzungsbedingungen

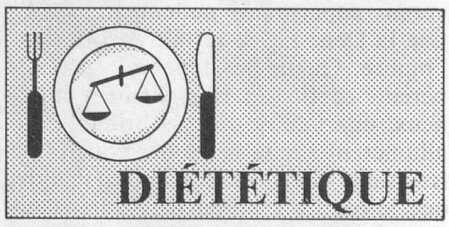
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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



(En collaboration avec la diététicienne-conseil du Service de la santé publique/VD)

Les légumineuses

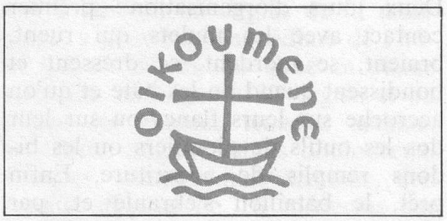
Les légumineuses sont les graines séchées des lentilles, des pois, des haricots, des fèves et du soya. A tort considérées comme une nourriture pauvre, ces précieuses « perles » sont utiles au troisième âge.

L'automne et l'hiver sont les époques où le corps a le plus besoin d'aliments énergétiques... rôle que les légumes secs jouent à merveille ! Ces graines reconstituent les cellules du corps grâce à leurs protéines et enrichissent le sang grâce à leur fer. Très nourrissantes, elles seront consommées modérément et remplaceront, à un repas, la viande, le poisson ou les œufs. Les légumes frais (carottes, céleri, poireau) cuits avec ces fèves donnent d'excellentes « potées maison ». Des pommes de terre ou des pâtes satisferont les gros appétits et un dessert au lait complétera heureusement ce dîner. Une soupe aux légumes enrichie d'une poignée de haricots ou pois composera un souper réchauffant !

Lors de l'achat, veillez à obtenir des légumineuses de l'année et au détail par 100, 200 ou 300 g suivant les besoins ; de cette manière, vous n'aurez pas de reste au fond d'une armoire et vous pourrez en choisir une autre sorte dans dix jours. Profitez de cuire les lentilles ou autres pour deux repas ou pour plusieurs personnes. Il va de soi que les boîtes de conserves offrent des repas tout prêts (par exemple : haricots blancs en sauce tomate) qui ne nécessitent qu'un réchauffage. Un plat de légumineuses « maison » ou acheté « fini » devra être dégusté tranquillement et surtout bien mastiqué pour être digéré facilement. Pour les estomacs délicats, les légumes secs entiers sont parfois à l'origine de flatulences... en les réduisant en purée cet inconvénient disparaît.

Tous les quinze jours offrez-vous ce « luxe bon marché », soit des lentilles, soit des pois, soit des haricots secs ! Mitonnés avec goût, ces succulents mets vous rappelleront votre jeunesse, temps où les légumes secs étaient à l'honneur pendant la saison froide.

Mme M. Zuber
Maîtresse
d'économie familiale



La seule attitude juste

Il pleuvait ce matin-là. Ce qui peut expliquer qu'à la suite d'un faux mouvement, la voiture ait dérapé sur les rails du tram avant d'aller s'emboutir avec fracas dans une autre voiture parquée le long du trottoir.

De la tôle froissée, mais aussi, du sang qui coule.
Par chance, dans l'immeuble voisin habite un médecin. Le temps de prendre l'ascenseur, de sonner à la porte, et le conducteur blessé se trouve chez le disciple d'Esculape.
C'est arrivé comment ? L'autre raconte... Brusquement, le médecin se lève et va jusqu'à la fenêtre : son intuition ne l'avait pas trompé. La voiture neuve et de grand prix dont il était si fier, eh bien, oui, c'était la sienne !
Alors, on assiste à cette scène, intéressante et belle, d'un homme dont on vient de démolir la voiture et qui, pourtant, donne ses soins à l'auteur de son infortune.
C'est qu'il y a deux choses dans un homme. Deux choses qu'on mélange presque toujours alors qu'on devrait, au contraire, les séparer avec précaution : il y a l'homme, et il y a ses actes. Et ce n'est pas la même chose, en effet.
« Quoi que fassent mes amis, disait cet écrivain, je les approuve toujours, parce qu'ils sont mes amis ».
Ce qui revient à dire, en retournant les choses : Quoi qu'entreprennent mes adversaires, je leur donne toujours tort, parce qu'ils sont mes adversaires.
C'est peut-être notre façon à nous de réagir dans notre vie de tous les jours. Ça n'est pas la manière du Christ, qui déteste le mal et combat le péché, mais qui ne cesse d'aimer le pécheur. Et quand on pense au médecin de tout à l'heure, acceptant de donner ses soins au conducteur fautif, aucun doute n'est possible : c'est la seule attitude qui soit juste et vraie.

G. J.

Surdité

PRO-SENECTUTE aide à la Vieillesse ainsi que **l'AIDE COMPLÉMENTAIRE DE L'AVS** finance l'achat d'un appareil de surdité, ceci après certificat médical.

Pour nous faciliter les démarches, veuillez préciser dans le bon ci-dessous que vous nous retournerez :
(Soulignez ce qui convient).

BOUVIER Frères
Lunettes et appareils acoustiques
43 bis, avenue de la Gare, 1000 Lausanne
Téléphone 021/23 12 45

Bénéficiez-vous de l'aide compl. AVS OUI/NON
NOM : _____
ADRESSE : _____
VILLE : _____ AGE : _____