SOS consommateurs : notre pain quotidien... Partie 1

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **16 (1986)**

Heft 3

PDF erstellt am: **01.06.2024**

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

Notre pain quotidien... (I)

Le pain, ah! le pain, quel sujet! On lui consacre musées, livres, brochures. L'historien, le peintre, le médecin, la diététicienne et même le législateur s'en préoccupent. Deux numéros entiers d'*Aînés* ne suffiraient pas à dire **juste** l'essentiel. C'est pourquoi ce modeste article n'a pour but que de rappeler quelques petites notions, moins connues ou oubliées, sur un aliment que l'on croit, à tort, bien connaître.

Essayez ce petit jeu!...

... en répondant «Vrai» ou «Faux» sans lorgner sur les réponses ci-contre.

		V	F
1.	Les Suisses mangent trop de pain.	☐	☐
2.	Le pain le plus riche en substances de lest (indispensables) est le pain de seigle.	☐	☐
3.	Le pain blanc et le pain dit complet apportent le même total de calories.	☐	☐
4.	Le pain mi-blanc doit obligatoirement être vendu en miches rondes ou longues de 0,5, 1, 1,5 ou 2 kg.	☐	☐
5.	Pour maigrir il faut remplacer les tranches de pain par des biscottes.	☐	☐
6.	Le pain perd ses qualités lorsqu'il est congelé.	☐	☐
7.	Le pain fait grossir.	☐	☐
8.	C'est dans une boîte fermée que le pain se conserve le mieux.	☐	☐
9.	Le pain contient beaucoup de vitamines C.	☐	☐
10.	Il n'y a presque plus de sels minéraux dans le pain blanc.	☐	☐

Et maintenant... les réponses!

Vous allez certainement apprendre quelque chose, même si vous avez dix réponses justes.

1. Faux. En moyenne les Suisses mangent 130-140 g de pain par jour alors que la ration recommandée s'élève à 200-300 g selon le type d'activité. Notre ration de glucides (sucres à absorption lente à ne pas confondre avec le sucre ordinaire...), tels que pain, pâtes, pommes de terre, devrait être un peu plus importante.

2. Faux. C'est le pain de son (pain de seigle 3,9 g de lest par 100 g, pain de son 10,5 g environ).

3. Faux. Pain blanc = 285 calories aux 100 g, et pain complet 4 céréales = 215 calories aux 100 g.

4. Vrai. C'est l'ordonnance des denrées alimentaires qui l'exige. Ceci et aussi valable pour les pains blancs, noirs et bis, mais pas pour tous les autres pains «fantaisie» (voir article dans le prochain numéro d'*Aînés*, sur les variétés de pain).

5. Faux. Une histoire qui a la vie dure! Les biscottes ne contiennent pas d'eau, sont plus riches en glucides, et rassasient moins que le pain.

6. Faux. Encore un préjugé qui a la vie dure: la congélation conserve le pain sans détruire aucun des éléments nutritionnels. Mais il faut le décongeler correctement: 2-3 minutes pour la petite boulangerie, 10 minutes environ pour les pièces plus grosses. Laisser ensuite encore quelques minutes dans le four éteint. Décongelés seulement à la température ambiante, les pains perdent leur croustillant et se coupent mal.

7. Faux. Il ne fait pas grossir si on ne lui ajoute pas trop de matières grasses et de sucre: autrement dit, modération dans l'emploi du beurre, de la margarine et de la confiture.

8. Faux. Toutes ces boîtes type huches sont à proscrire. Les meilleures méthodes sont: a) le petit sac en toile (coton, lin) suspendu à une porte; ou b) placer le pain sur une planchette en bois, la partie entamée dessous, ou recouvert, mais non emballé d'une feuille d'aluminium. **Le pain ne doit jamais être placé dans un endroit imperméable à l'air... il doit respirer.**

9. Faux. Il contient surtout des vitamines du complexe B. Ainsi: vit.B^1 (thiamine) utiles aux cellules nerveuses, B^2 (riboflavine) pour le transport d'hydrogène dans les cellules, B^6 (utiles pour l'assimilation des graisses, des protéines et des hydrates de carbone) et PP (indispensables à la peau et aux muqueuses) (vive le germe de blé...). Et c'est encore le pain complet qui en est le plus riche.

10. Vrai. A tous égards le pain blanc, qui faisait tant envie à nos ancêtres est le plus pauvre en sels minéraux. Pain complet 2,2 mg par 100 g, pain bis 1,8 mg, pain mi-blanc 1,3 mg, pain blanc 0,7 mg.

Alors n'est-ce pas un sujet intéressant que notre pain quotidien?

J. Ch.

Prochain article: «Les sortes de pain, un choix difficile...»

— A la prochaine révolution, il suffira de changer la plaque!
(Dessin de Rad-Cosmopress)