

A mettre dans votre panier

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2015)**

Heft 71

PDF erstellt am: **17.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-831116>

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.

A mettre dans votre panier

Voici une petite palette de cinq fruits et légumes d'automne et d'hiver, et ce qu'ils apportent à l'organisme*.

LES LÉGUMES

Betterave rouge: autrefois important remède naturel à cause de sa haute teneur en fer, elle est aussi riche en fibres alimentaires et assure un apport plus important que d'autres légumes en potassium, phosphore et davantage d'hydrates de carbone, ainsi que des vitamines.



Choux de Bruxelles: ces choux miniatures, à manger cuits ou crus aussi, râpés en salade, sont très nourrissants. Ils contiennent notamment un mélange de thiamine et d'acide folique, bons en cas de difficultés de concentration et de stress. Ils assurent un bon apport en potassium et vitamine C aussi, et contribueraient à protéger des cancers, en particulier ceux des poumons et de l'appareil digestif.

Courges et potirons: Ils sont peu caloriques, car constitués à près de 95 % d'eau. Et ils sont riches, entre autres, en calcium et potassium. Leurs graines, à effet diurétique notamment, se consomment aussi. Pour bénéficier de toutes leurs propriétés, il est préférable de les consommer crus ou séchés, plutôt que rôties.

Panais: très digestes, ces légumes-racines redécouverts sont riches notamment en vitamines E, niacine, acide pantothénique, folates, calcium, potassium et zinc. On en trouve d'ailleurs dans les pots pour bébé. On peut les consommer crus aussi. Leur goût varie, de l'amer léger au piquant et du doux à l'épicé selon le climat, le sol et le mode de culture.

Scorsonères: peu esthétiques, ces racines, à manger cuites, appelées asperges du pauvre, à cause de leur goût, contiennent une grande quantité de vitamine E, à effet antioxydant et prévenant le cholestérol et qui protège la membrane cellulaire. Leur haute teneur en vitamine B1 et en magnésium soutient le système nerveux.



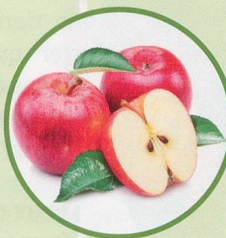
LES FRUITS

Mûres: il faut les consommer toutes fraîches pour bénéficier de leur meilleur goût. Leur faible teneur en sucre en fait un fruit avec peu de calories. Elles sont riches en vitamine C et ont un fort pouvoir antioxydant, tout comme leurs cousines, les framboises.



Poires: très digestes et riches en fibres, ce sont les moins acides de tous les fruits, avec une teneur d'autant plus élevée en sels minéraux, notamment potassium, phosphore et calcium.

Pommes: on en trouve toute l'année, selon la variété. Leur haute teneur en pectine, une fibre alimentaire, favorise la digestion et fait baisser le taux de cholestérol. Leur chair contient une large palette de vitamines, sels minéraux et oligo-éléments, la plupart sous la pelure, à consommer donc. Leur teneur élevée en potassium régule le volume d'eau dans l'organisme. La quantité des divers nutriments dépend de la variété, des conditions atmosphériques et du lieu de croissance (cime de l'arbre, etc.).



Pruneaux: ils affichent une forte teneur en sucre, les rendant très nourrissants sous forme séchée. Leur grande richesse en fibres alimentaires facilite le transit intestinal. C'est aussi une bonne source de minéraux (potassium, phosphore, magnésium notamment).

Raisins: riches en sucre, ils peuvent aider en cas de fatigue ou de problèmes de concentration. Riche en fibres alimentaires, le raisin aide également le transit intestinal. Des études ont par ailleurs montré un effet positif de la consommation de jus de raisin rouge sur la prévention des maladies cardiovasculaires, notamment, et il améliorerait les fonctions cognitives.



* Trouvez tous les fruits et légumes de saison et leurs valeurs nutritives sur le site 5 par jour – www.5parjour.ch