

# Composer un menu

Autor(en): **Hainard, B.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Habitation : revue trimestrielle de la section romande de l'Association Suisse pour l'Habitat**

Band (Jahr): **8 (1935)**

Heft 11

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-120126>

## **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.

V

Papa	
Eau	un gr
viande	un gr
légumes	un gr
fruit	un gr
farineux	un gr
vitamines	.....
<hr/>	
Total	un gr

V

Bébé	
lait	un gr
jus d'orange	un gr
farineux	un gr
minéraux	un gr
<hr/>	
Total	un gr

V

Maman	
azote	un gr
albumine	un gr
vitamines	un gr
sels min.	un gr
fer	un gr
<hr/>	
Total	un gr

## Composer un menu...

Tâche complexe grâce au grand nombre de facteurs qui entrent en jeu. Ne faut-il pas tenir compte : de l'âge, du tempérament, de l'état de santé, de l'occupation du convive? Ne faut-il pas satisfaire à ces conditions sans dépasser le budget familial, de plus, en fonction de l'époque de l'année et du climat? Le fait que plusieurs personnes mangent à la même table corse encore la difficulté. « Faire un menu rationnel — dit un article d'enseignement ménager que j'ai sous les yeux — c'est le combiner de manière qu'il réponde le mieux possible, d'une part, aux besoins des convives, en azote, en cellulose, en calories, en vitamines, en sels minéraux, d'autre part, au budget de la famille. » Voici qui est clairement posé, mais de manière peut-être à effarer toute ménagère qui n'est pas docteur ès sciences (et il y en a encore quelques-unes). Qu'elles ne s'effraient pas, pourtant; le problème est résolu chaque jour et parfois fort bien par de nombreuses mères de famille intelligentes, et cela depuis de longues générations. Ici, comme en beaucoup d'autres occurrences, le bon sens, la culture générale, l'expérience des réactions de ceux dont elles ont le soin, suppléeront à la connaissance exacte du nombre de vitamines que l'on absorbe en même temps qu'une pomme, de la quantité de calories que développe un plat de lentilles. Les découvertes de la science ont, dans ce domaine comme dans les autres, détruit beaucoup de préjugés; il est aussi nombre de vieilles traditions alimentaires qu'elles ont justifiées.

Dans certaines écoles ménagères, on apprend aux élèves à établir de scientifiques menus : la valeur en calories, en albumine, en amidon, en sucre, etc. de chaque aliment est connue et additionnée de manière à fournir à la machine humaine exactement ce qu'il lui faut pour assurer son bon état et son bon fonctionnement. C'est là un exercice scolaire bien intéressant et utile à la formation d'une bonne élève, mais qui n'a guère de chance de se généraliser à la vie de tous les jours. Il n'en reste pas moins que, sans tomber dans un excès de théorie, il est nécessaire d'appliquer notre intelligence à la composition des menus journaliers; notre instinct, notre appétit nous sont des indications précieuses et très sûres dont on doit tenir compte.

Voici des données générales :

Les matières composant notre repas peuvent se grouper en cinq catégories : l'eau, des matières minérales, des albumines, des sucres, des graisses. Nous en dépensons sans cesse des quantités plus ou moins importantes parce que notre corps est une machine qui

travaille, produit des forces, s'use. Notre alimentation doit nous restituer ce que nous avons employé.

L'eau fournie par les boissons, les soupes et tous les divers aliments (viande 75 %, pain 25 %, fruits juteux 80 à 90 %), les **sels minéraux**, de cinq ou six sortes, se trouvent dans les os, les muscles, le sang et les autres liquides de l'organisme. Nous trouvons des sels dans tous nos aliments animaux et végétaux.

Les **albumines** composent essentiellement la matière vivante; si nous ne voulons pas nous affaiblir prématurément, il nous faut absolument absorber autant d'albumine que nous en utilisons. Tous les aliments naturels contiennent des albuminoïdes (viande 20 %, légumes secs 20 à 25 %, légumes frais 1 %, œufs 12 à 15 %, farine d'avoine 14 %).

Les **sucres** ne sont pas ce qu'il est convenu d'appeler des éléments constitutifs de l'organisme; ce sont les carburants utilisés pour produire de la chaleur et du travail.

Les fruits, le lait, certains légumes nous fournissent des sucres. Les sucs digestifs transforment les amidons en sucre. Il faut donc bien connaître l'analogie de ces deux substances quand il s'agit d'alimentation.

Les **graisses** sont également des carburants. Chacun sait que la viande, le lard nous fournissent des quantités importantes de graisse animale. Quant aux graisses végétales, ce sont les fruits oléagineux, certaines graines qui nous les fournissent. Les légumineuses en contiennent en petites quantités, 1 à 2 %.

A ces cinq catégories de substances, il faut ajouter les vitamines, que l'on connaît encore fort mal, mais que l'on sait être indispensables à la vie. Tous nos aliments en contiennent, même ceux qui sont cuits. Il n'y a qu'une cuisson très prolongée à haute température ou une stérilisation qui les détruisent. Les crudités, fruits et légumes, en sont spécialement riches.

Des menus où figurent tour à tour tous les fruits et légumes de saison (condition d'économie), du lait, du fromage, de la viande (en quantité modérée), des céréales de toutes espèces (car chacune a ses qualités propres) sous leurs diverses formes, du poisson, des farineux, sont les plus rationnels pour des êtres bien portants.

La variété stimule l'appétit, intéresse le convive qui digère mieux parce qu'il mange avec plaisir. Que les repas qui nous groupent autour de la table familiale soient non seulement sains, mais agréables. Cela ne gâte rien, n'est-ce pas ?

B. Hainard.

