Les recettes de "Tante Jo"

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **8 (1978)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **05.06.2024**

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

Les recettes de «Tante Jo»

Chipolatas en cage

Savez-vous qu'il existe une manière originale de servir de banales chipolatas? La voici:

Il vous faut pour cela: 3 à 5 chipolatas par personne (selon l'appétit!); un peu de pâte feuilletée; un peu de moutarde; un peu de lait.

Faites dorer légèrement vos chipolatas à la poêle. Etendez finement votre pâte feuilletée. Coupez la pâte en rectangles d'environ 6 cm sur 8 cm. Passez un peu de moutarde sur les rectangles de pâte et posez une saucisse sur chacun d'eux. Faites un joli petit paquet avec chaque saucisse en l'enroulant dans la pâte. Badigeonnez avec un peu de lait. Faites cuire vos chipolatas au four (chauffé d'avance) pendant un quart d'heure, à chaleur assez forte. Servez chaud, si possible avec une sauce tomate et une salade.

Petits sablés exquis

Bien sûr, on trouve des petits sablés dans de nombreux commerces, mais si vous désirez en offrir qui soient particulièrement délicieux, il vaut mieux les faire vous-même. C'est d'ailleurs très simple et vite préparé.

Il vous faut: 250 g de sucre; 175 g de beurre; 375 g de farine; 2 ou 3 œufs; un peu de lait; 1 pointe de couteau de levure; 1 cuillerée à thé de cannelle; 1 petite pincée de sel.

Commencez par battre votre beurre en mousse. Ajoutez-y les œufs, le sucre, la cannelle, la levure, la farine et le sel. Pétrissez cette pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène, puis abaissez-la à 1/2 cm d'épaisseur. Découpez vos biscuits à l'aide de petits moules (on en trouve dans les grands magasins); dorez-les au lait, saupoudrez-les si possible de sucre cristallisé. Mettez au four à feu moyen et veillez à ce qu'ils restent dorés et non brun foncé.

par
le Professeur
Eric Martin

Les gens âgés n'ont pas soif !

Les personnes âgées boivent peu, c'est une observation fréquente. Un gériatre de Grenoble, le professeur Hugonot, en a fait la démonstration: une bouteille d'eau minérale de 1 litre 1/2 est placée à l'hôpital sur la table de nuit de deux groupes de malades. Le premier est constitué d'adultes jeunes, le second de personnes de plus de 65 ans. Après 24 heures les «vieux» ont bu en moyenne 550 cc, les jeunes 1 litre 550.

Une seconde expérience est alors réalisée: on injecte chez des jeunes et chez des vieux par voie endoveineuse une solution concentrée de sel, en demandant aux intéressés d'indiquer quand ils auront le sentiment de la soif; à ce moment ils pourront boire à volonté. Or, l'apparition de la soif se situe après 7 minutes 27 secondes chez les jeunes et 18 minutes 30 secondes chez les vieux; la différence est très significative.

Quelles sont les causes de ce phénomène? Elles résident dans une moindre sensibilité chez les sujets âgés **des centres de la soif** qui se situent à la base du cerveau, plus précisément dans l'hypothalamus. Ces centres réagissent normalement à la concentration du sérum sanguin. S'il y a un excès de sel, le sentiment de la soif apparaît, le fait est évident dans l'expérience pratiquée chez les jeunes sujets, alors que l'inertie de ces mêmes centres est patente chez les personnes âgées.

Le manque de soif chez les vieillards peut avoir des conséquences fâcheuses. Tout d'abord il peut entraîner des phénomènes de déshydratation qui sont très mal supportés. On sait en effet que les vieillards envoyés à l'hôpital sont souvent très déshydratés. La moindre petite infection pulmonaire, une grippe, une diarrhée légère, entraînent cet état qui devra être immédiatement corrigé, car il comporte souvent des conséquences graves pour la vie. D'autre part, avec l'âge, le rein voit ses fonctions se réduire, il élimine moins facilement, d'où la nécessité de stimuler la diurèse en buvant davantage de manière à excréter les déchets et les substances toxiques dont l'organisme doit se débarrasser.

On fera peut-être deux remarques à propos de ce qui précède. On précisera tout d'abord que nombre de personnes âgées diminuent leurs boissons pour ne pas être obligées de vider trop impérieusement et trop fréquemment leur vessie. Elles craignent parfois de ne pas pouvoir retenir leurs urines, ce qui crée chez elles de l'angoisse et conduit à une restriction des boissons.

Enfin, on fera remarquer que les médecins préconisent chez certains malades hypertendus, cardiaques, une certaine rétention liquidienne. Il faut néanmoins préciser que si l'organisme n'a pas une tendance à retenir le sel, l'eau est éliminée normalement. Avec un régime sans sel bien suivi, les cardiaques en particulier, se débarrassent facilement de l'eau ingérée. Par contre, si tel n'est pas le cas, si le chlorure de sodium est retenu dans l'organisme, on s'en rend compte en recherchant à la fin de la journée les œdèmes des chevilles et des pieds. Cette rétention d'eau et de sel peut se mesurer par la balance qui indique une prise de poids incompréhensible. Nous disposons actuellement de substances diurétiques plus actives qui ont la propriété de favoriser l'élimination du sel et qui luttent contre l'apparition d'œdèmes ce qui permet une application moins stricte du régime sans sel. En résumé, s'il n'y a pas de rétention d'eau due au sel, les malades peuvent augmenter leurs boissons sans inconvénient.

Un sujet d'un certain âge doit boire au minimum 1 litre 1/2 par jour. La boisson peut être simplement de l'eau minérale, à condition qu'elle contienne peu de minéraux en solution, des jus de fruits, des tisanes et une petite quantité de vin qui n'est pas du tout contre-indiquée dans ces circonstances. Il faut rappeler que certaines eaux minérales sont très alcalines, c'est-à-dire qu'elles contiennent du sodium et ne favorisent pas la diurèse.

Augmenter la boisson est une mesure utile chez les personnes âgées. E. M.