Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 39

Artikel: Chaude, la couleur automne
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831619

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Smileus

Chaude,

Après avoir dansé tout l'été, il est temps de nutritionnelles, sa haute teneur en vitamines

L'arbre **à pain**

Probablement originaire d'Asie Mineure, le châtaignier est connu depuis la plus haute antiquité. On le retrouve sur plusieurs sites archéologiques de l'époque glaciaire, en Dordogne, notamment. Devenue un produit de luxe, la châtaigne a longtemps servi d'alimentation de base dans différentes régions et remplacé les céréales. Au point que le châtaignier est surnommé l'arbre à pain et même l'arbre à saucisses, ses fruits servant aussi à nourrir les porcs.

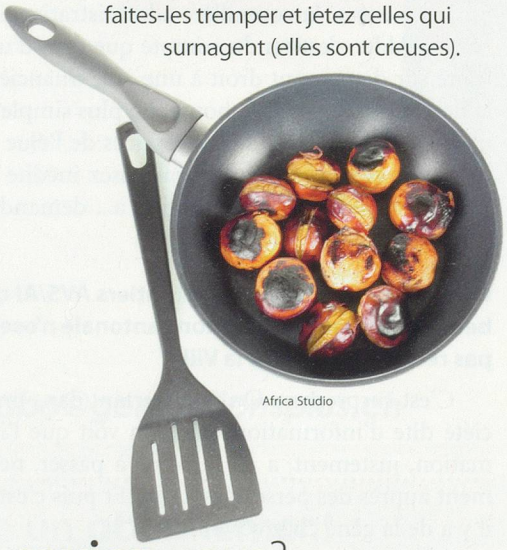
Marron ou châtaigne: cherchez la différence!

Hellen Grig

Recevoir un marron ou une châtaigne, au sens figuré du terme, est identique sur le plan du résultat: une bosse et un hématome à la clé! Le dictionnaire lui-même ne fait pas de différence entre les deux. Quoi de plus normal, dès lors, que la question embrouille les esprits?
Heureusement, la botanique est là pour remettre de l'ordre dans ce méli-mélo. La châtaigne est le fruit du châtaignier (*Castanea sativa*).
Le marron, lui, est la graine non comestible du marronnier d'Inde (*Aesculus hippocastanum*) qui orne le préau des écoles et les allées des villes. L'affaire semble simple. Mais elle se complique toutefois lorsque les châtaignes se transforment en marrons glacés, grillés, ou en crème de marrons...
Pour les castanéiculteurs et les experts, la différence est pourtant fondamentale. L'enveloppe de la châtaigne, la bogue, est cloisonnée et elle contient deux ou trois fruits. Le marron, égoïste lui, mûrit seul dans sa bogue. Une variété fruitière de châtaignier est ainsi considérée comme marron si elle produit moins de 12 % de fruits cloisonnés.

Les petites sont **les meilleures!**

A l'achat, le critère primordial est avant tout le choix de la variété. Pour être sûr de retrouver le goût authentique de la châtaigne, privilégiez les variétés traditionnelles (comballe, bouche rouge, aussi appelée marron de Lyon, sardonne, etc.) et les fruits de petite taille, plus savoureux.
Elles doivent être bien pleines, c'est-à-dire lourdes au toucher, brillantes. Leur coque ne doit pas être décollée, ni présenter de trous, preuve qu'il n'y a pas de vers.
Astuce: avant d'apprêter vos châtaignes, faites-les tremper et jetez celles qui surnagent (elles sont creuses).


Africa Studio

Le saviez-vous?

Pour la plupart d'entre nous, tirer les marrons du feu signifie que le risque profite à celui qui le prend. Or, selon le *Trésor de la langue française*, par allusion à la fable de La Fontaine *Le singe et le chat*, tirer les marrons du feu (pour quelqu'un), c'est entreprendre une action difficile pour le seul profit d'autrui.

Evgenyi

la couleur automne

déguster... la châtaigne, reine de la saison. Appréciée pour sa saveur, ses qualités et sels minéraux, elle a tout pour plaire! En cuisine comme dans les cosmétiques.

Une châtaigne **qui fait du bien...**

Senol Yaman

La reine de l'automne est délicieuse, certes, mais pas seulement. Exceptionnellement riche en sucres lents, elle est excellente pour la résistance à l'effort. Elle apporte aussi des fibres favorisant le transit intestinal, ainsi que des acides gras insaturés, recommandés dans la prévention des maladies cardio-vasculaires.
Mieux encore: elle est faible en matière grasse (2,2 g pour 100 g), et très pauvre en cholestérol et sodium. Elle peut être consommée sans risque par les personnes allergiques au gluten, présent dans les céréales.
Par ailleurs, la châtaigne est généreuse en potassium, en magnésium et apporte également des quantités appréciables de calcium, fer et multiples oligo-éléments. Et si l'on sait que 100 g de châtaignes contiennent autant de vitamine C que 100 g de citron, il n'y a donc aucune raison de s'en priver. A moins d'avoir peur de ses 194 kCal/100 g.

Un million de tonnes

C'est la production mondiale de châtaignes par an. Avec 69 %, la Chine est le plus grand pays producteur, devant la Corée du Sud (7 %) et l'Italie (5 %).

DR

Le marron d'Inde, si stimulant

Il n'est pas comestible, bien sûr, mais cela ne signifie pas qu'il est sans utilité. Au contraire. Reconnu par l'Organisation mondiale de la santé pour ses propriétés thérapeutiques, il séduit aussi la cosmétologie d'avant-garde. A commencer par Les Naturelles, la marque suisse réputée pour ses soins sans composants d'origine animale, ni huile minérale. Elle décline les bienfaits du fruit du marronnier dans sa gamme anti-couperose. Une mention spéciale pour la Crème de Jour au Marron d'Inde qui, grâce à son contenu d'extraits végétaux, prévient les rougeurs dues à des facteurs externes. Idéale à l'approche des grands froids!
Pot de 50 ml, 59 fr. 40, sur www.lesnaturelles.ch

DR

Miam-miam!

Soupe, glace, vermicelles... La châtaigne s'apprête de diverses manières. Depuis peu, on peut aussi la déguster sous la forme de yaourt. Parmi d'autres distributeurs, Migros propose cet encas pas cher et savoureux, le tout pour 200 kcal... A (re)découvrir ce mois et jusqu'en mars.
Pot de 180 g, 55 ct, Migros.

Recette

Découvrez notre *Recette de famille* pour déguster un extraordinaire gâteau de marrons en p. 76.