Zeitschrift: Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des

informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Herausgeber: Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Band: 57 (1969)

Heft: 99

Artikel: Savoir ce que l'on mange et savoir manger

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-272353

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: 28.11.2025

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

la page

gui veut connaître ses produits, ses prix, son pouvoir d'achat

Chaque légume a sa saison qu'il faut connaître pour manger sain, frais et bon marché :

Artichaut
Asperge
Aubergine
Carotte
Céleri en branche
Céleri (pomme de)
Chou blanc
Chou brocoli
Chou de Bruxelles
Chou-fleur

Chou frisé Chou de Milan

Côtes de bettes Côtes de Courgette Endives Epinards Fenouil Haricot Laitue

teneur en calories :

Produit Saindoux

Saindoux Huile Beurre Lard fumé Noix Cervelas Cacao

Sucre
Fromage
Zwieback
Jaune d'œut
Farine

Crème
Légumineuses
Porc
Pain complet
Fruits secs
Confiture
Bœuf
Pomme de terre
Lait
Poisson
Carotte
Haricots
Choux
Blanc d'œuf

Les sels minéraux nous sont nécessaires.

Le fer se trouve dans : jaune d'œuf, légumes à feuilles vertes, viande (et en particulier le foie), céréales complètes et fruits secs.

Le **iode**, dans : poisson de mer, huile de foie de morue, sel iodé, lait, œufs, céréales complètes et légumes à feuilles.

Pâtes

Le calcium :

Par 100 gr

Fromage de Gruyère

Soja Figue sèche Noisettes ou amandes Cresson Haricots secs Cacao

Lait Pain complet

de mai à août
d'avril à juin
de juillet à octobre
de juin à mars
d'octobre à janvier
d'août à avril
de juillet à avril
De juin à octobre
d'octobre à février
de juillet à octobre
de novembre à février
de mai à mars

de juinet à octobre de novembre à février de mai à mars de mai à février de juillet à septembre de mai à octobre de juillet à cotobre de novembre à mars de septembre d'acott à novembre de mai à septembre de juillet à avril de juin à acott de juin à acott de juin à acott d'acott à novembre d'acott à parvier d'octobre à mars de septembre à mai de juillet à avril de juin à acott de juin à acott d'acott à novembre d'acott à janvier d'octobre à mars

Un exemple de LA CUISINE DU DIABLE

... les oranges traitées

En mar

Unités

200 000

20 000 10 000

En son temps, nous avions extrait pour vous, de la «Feuille d'avis de Lausanne », un petit article de Mme Jacqueline Gauthey-Urwyler traitant des «fruits piqués». L'enquête que nous avons entreprise de notre côté se révèle difficile. Il faudrait qu'à la pleine saison des agrumes, plusieurs variétés d'oranges soient analysées à fond dans des laboratoires spécialisés, et ceci à très grands

En revanche, voici quelques extraits signi-En revalue, voici quenque canada sagu-ficatifs du fameux livre de Günther Schwab « La cuisine du diable » (« Le courrier du livre », Paris): « ... Voyez, par exemple, cet oiseau! C'est un rossignol de Chine. Il se nourrit volontiers de la chair sucrée des oranges.

— Et pourquoi reste-t-il ainsi, tristement, sans picorer? N'a-t-il plus faim?

— Au contraire, il a faim. Mais ces oranges ont été aspergées de diphényle.

Dans quel but?

— Pour les rendre plus faciles à conserver. Alfred le technicien, hocha la tête d'un air supérieur :

Le professeur Michael, de l'Université d'Ortosanto, a établi que le diphényle des pul-vérisations reste à la surface des fruits et ne pénètre aucunement dans leur chair.

Alors, pourquoi cet oiseau ne mange-til pas demanda Françoise.

Azo ricana:

Il a probablement appris que le profes-seur Michael a reçu 10 000 florins du cartel des arboriculteurs et 50 000 florins du trust

le gaz est indispensable

des produits chimiques, pour affirmer la con-tre-vérité que vous venez de répéter après lui. «... Nous avons des fongicides pour déclen-cher, dans des êtres vivants, des processus anbrmaux, et d'autres pour y arrêter les pro-cessus normaux. Par exemple, on empêche la formation de pépins dans les oranges et les tomates. Ces fruits sans graines sont très recherchés et se vendent cher. »

Et pourtant, ce sont des fruits qu'on a us malades, observa tristement Sten rendus Stolpe.

 Bien sûr. Ils sont dégénérés, puisqu'ils sont stériles.

Le Diable déclama :

— Quiconque mange une nourriture stérilisée deviendra stérile !

« ... J'ai réussi un beau tour de force quand j'ai imposé le traitement chimique des agrumes. La plupart des gens s'imaginent que les citrons, les oranges, les mandarines et les pam-plemousses ont une chair à l'abri de toute falsification. C'est une triste illusion!

« Dans les plantations gigantesques de la région méditerranéenne et de l'Amérique, on se sert de tracteurs pour opérer les pulvérisa-tions. Le sol absorbe le poison, et les racines le transmettent à la sève des arbres. »

Les quantités de poison que l'on absor-be en mangeant une orange ne peuvent être que minimes, objecta Alfred.

que minimes, objecta Alfred.

— Certes; mais le dorps humain a la propriété de stocker les poisons; ce n'est donc qu'une question de temps! Il arrive toujours un moment où le seuil d'innocuité est franchi. Celui-ci diffère, d'ailleurs, selon l'âge et le sexe, et les dommages sont irréversibles: ils consistent en une altération de la respiration cellulaire, ce qui mène au cancer. Il n'existe aucune possibilité de régression. Les change-

FRAISSE & C'

TEINTURERIE GENÈVE

Magasins

Terreaux-du-Temple 20 Rue Micheli-du-Crest 2 Tél. 32 47 35 Tél. 24 17 39 Tél. 36 77 44 Boulevard Helvétique 21 Magasin et usine :

Rue de Saint-Jean 53 Tél. 32 89 58

SERVICE A DOMICILE

ments qui se sont opérés dans le métabolisme des cellules ne peuvent plus être annulés... » «... Pour finir, on enveloppe les agrumes de premier choix dans des papiers imprégnés de diphényle. Il est bien établi que ce poison passe, du papier, à la chair même des fruits. »

absorbent est très restreinte, elle représente environ 0,011 % du fruit entier, 6bjecta la doctoresse. La quantité que les peaux des fruits en

Azo rétorqua :

Niocine

B2

 Les doses homéopathiques sont, bien souvent, les plus actives. Le diphényle a pro-voqué des troubles graves, des ulcères douloureux des muqueuses...

L'Helvétie

De saison...

Afin de mettre en valeur la qualité des poissons du Léman, le syndicat intercantonal des pêcheurs professionnels a pris la décision de marquer nos poissons locaux d'un signe distincité un houten pois portatt. Piscoin des pècheurs projessionnes. Caux d'un signe de marquer nos poissons locaux d'un signe distinctif: un bouton noir portant l'inscription S.I.P.P.L. Léman — garanti. Ainsi les ménagères sauront-elles désormais d'emblée si le poisson qu'elles désirent acheter est importé ou « frais de chez nous ».

BUTTERINE...

Elle nous vient d'Amérique. C'est un mé-lange de 40 % de beurre, de 40 % de graisses végétales et de 20 % de lait en poudre. Son prix est plus près de celui de la mergarine que de celui du beurre, aux Etats-Unis.

FRAISES ...

En début de saison, alors qu'elles nous parvenaient de l'étranger, magnifiquement à point, les fraises, ici, bien que non encore mûres, étaient déjà mises en vente. Serait-ce mûres, étaient déjà mises en vente. Serait-ce devenu une coutume suisse que de cueillir les fruits bien avant qu'ils soient mins? Sommesnous donc si impatients de manger ou de vendre? Les fruits sont pourtant faits pour mûrir sur l'arbre, en plein air, et non dans un appartement. C'est comme si l'on faisait accoucher les femmes après six mois de grossesse pour laisser les bébés se terminer tout seuls dans leur berceau ou en couveuse! Que faudrait-il pour que les citoyens helvétiques puissent consommer des fruits suisses qui ne soient plus pâles, sans saveur, souvent aussi durs que des cailloux (abricots, par exemple)? Le Centre romand d'informations agricoles (CRIA) nous apprend que la surface plantée

Le Centre romand d'informations agricoles (CRIA) nous apprend que la surface plantée en fraises, en Suisse, est plus importante, cette année, qu'en 1968 (226 ares de plus), et qu'en ce qui concerne les fraises du Valais, la variété « Mme Moutôt » est plus avantageuse que les autres variétés. De premier ou de second choix (les fraises de deuxième catégorie sont des fruits légèrement déformés, un peu moins brillants et un peu moins homogènes, au point de vue coloration et maturité, que ceux de premier choix, mais sains, frais et propres), la fraise, recommandée aux hypertendus, aux rhumatisants et aux goutteux, contient, par 100 grammes: 90 gr d'eau, 0,8 gr de protides, 0,6 gr de lipides, 8,1 gr de glucides, des vitamines B et C, du Jer, du phosphore, de la chaux, du tanin, et sa valeur énergétique est d'environ 40 calories.

CERISES

On ignore généralement leur valeur nutrion ignore generalement teur valeur nutri-tive: vitamines, sels minéraux et oligo-élé-ments. Elles sont pourtant recommandées par les médecins contre les troubles métaboli-ques... et l'embonpoint, car leurs faibles calo-ries sont directement utilisables par l'organis-me. Saines, diurétiques, elles font l'objet de cures bienfaisantes.

L'Helvétie.



dissout le tartre, la nicotine, les dépôts verdâtres sur les dents des enfants

nettoie parfaitement en purifiant l'haleine

dentifrice **Asba**, conseillé par votre dentiste

INSTITUT DE BEAUTE LYDIA DAINOW

Genève Membre de la FREC

Rue Pierre-Fatio 17 Tél. (022) 35 30 31

tasse de farine blanche tasse de farine blanche tasse de farine de soja /2 tasse de lait écrémé en poudre /2 tasse de lait entier frais 5,5 0,8 8,2 19,2 1,8 10 12

Tout adulte ayant besoin d'une ration quo-tidienne d'environ 3000 calories, il convient de répartir les aliments en connaissant leur Vitamines B₁: besoin quotidien 600 γ au mini-Par 100 gr Pain complet Foie de veau Haricots

Jaune Salade

Savoir ce que l'on mange

et savoir manger

Par 100 gr Fromage de Gruyère

Poisson scle de bœuf Œuf

pensables,

Pain complet
Figue sèche
Lait
Pomme de terre
Chou ou carotte

Par 100 gr

Hulle de foie de Poisson de mer Foie de veau Carotte Epinard Chou Jaune d'œuf

Persil Huile de foie de morue

Les vitamines nous sont, elles aussi, indis-

Vitamines A: besoin quotidien, 800 U.I. (unités internationales) au minimum:

2 000 1 500 600 520 300 200 150 140 120 120 100 70 60 50 40 30 Haricots
Froment
Jaune d'œuf
Fruits oléagineux
Viande (muscle)
Soja
Banane Salade Epinard Chou Pain blanc Lait Pois frais

Vitamines C: besoin quotidien, 50 mgr au mini-

:	
Par 100 gr	mgr
Cynorrhodon	de 500 à 1500
Citron ou orange	de 75 à 100
Persil	100
Baies	100
Epinard	80
Foie de veau	40
Soja	35
Pois frais	30
Chou	30
Tomate	30
Pomme de terre	de 10 à 15
Viande (muscle)	10
Haricots	10
Pomme	10
Banane	de 5 à 10
Salade	5
Lait	de 0,5 à 2,5
Carotte	2

Vitamines D: besoin quo mum:	tidien, 200 U.I. au mini-
Par 100 gr	Unités internationales
Huile de foie de morue Jaune d'œuf Beurre Foie	de 15 000 à 150 000 de 100 à 500 de 40 à 400 50
Lait	10

VALEURS DE CERTAINS ALIMENTS DITS COMPLETS protéines vit. B1

calcium

fer

Calcium en mgr

1500