

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 16 (1986)  
**Heft:** 10  
  
**Rubrik:** Aînées

### **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](#)

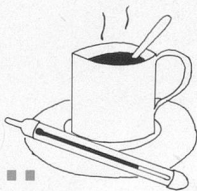
### **Terms of use**

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:** 20.01.2026

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

## Légumes et santé...



De tout temps et partout, les hommes ont tenté de soigner ou d'apaiser leurs douleurs et leurs maux à l'aide des produits du sol.

Notre alimentation, trop riche et mal équilibrée, provoque des troubles du métabolisme et provoque, au fil des ans, une intoxication de notre organisme. Il est heureux que l'homme se soit intéressé à la nature et connaisse des plantes dont les vertus permettent d'éviter ou d'apaiser ces troubles.

Une cure de **jus de céleri** est un bienfait pour l'organisme: il possède des vertus

désintoxicantes, diurétiques et dépuratives et permet ainsi une meilleure élimination des toxines, ce qui est parfait en cas de rhumatisme, de goutte, d'arthrite, d'arthrose et d'hyperacidité du sang.

Le jus de **pomme de terre** crue est un élixir naturel qui exerce une action calmante sur les troubles de l'estomac.

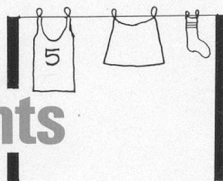
Au cours de la première guerre mondiale, quand les soldats des tranchées durent se nourrir de pommes de terre crues pendant des semaines, on a constaté une nette amélioration de leur état de santé, en cas de troubles gastriques.

En buvant ce jus quotidiennement, avant les repas, pendant au moins trois semaines, les brûlures, les nausées, les crampes disparaissent, résultat confirmé par une normalisation du taux d'acidité du suc gastrique.

Ces jus de légumes, provenant de cultures biologiques, sont offerts par «Biotta», tout prêts, en bouteille de 5 dl. Alors, essayez...



## Vêtements



Avec l'automne et les jours pluvieux, votre **sac en cuir** est vulnérable: pensez à le protéger en le frottant avec du cirage incolore. Si vous avez omis cette précaution et qu'il est taché par la pluie, tenez votre sac quelques instants au-dessus d'un récipient rempli d'eau bouillante. Une fois sec, n'oubliez pas alors, de le protéger avec du cirage incolore...

Si vos sacs ou vos gants en peau portent des traces de moisissures dues à l'humidité, frottez-les délicatement avec un peu de glycérine.

## Cuisine



### Poivron farci

(1 personne)

Recette extraite de la brochure *Maignir sans avoir faim* publiée par l'Information suisse sur le pain.

1 poivron — 80 g de viande de bœuf hachée — 20 g de petit pain — poivre, fines herbes, un peu de sel.

Faire tremper le petit pain dans un peu d'eau pour l'amollir, bien essorer et mélanger avec la viande et les épices. Couper le chapeau du poivron, épépiner et disposer dans un plat à gratin. Remplissez-le de la farce à la viande, ajoutez un peu de bouillon et cuisez 40 minutes environ au four à 180 degrés.

### Pour conserver du raisin...

... durant plusieurs semaines, cueillez vos grappes avec un morceau de sarment que vous attacherez à un fil, dans un endroit sec et aéré.

Un autre moyen consiste à tremper le sarment dans un récipient d'eau.

## La recette de Tante Jo

### Pizza à la française

Il n'est pas nécessaire d'aller dans une «pizzeria» si l'on aime ce genre de plat agréable et consistant. On peut très bien préparer chez soi une délicieuse pizza.

#### Il vous faut

une demi-livre de pâte feuilletée, quelques tomates bien mûres, un gros oignon, une petite boîte de champignons de Paris, peu de gruyère râpé, un peu de beurre ou de graisse, sel et poivre.

Etendez la pâte feuilletée et disposez-la dans un moule à tarte. Garnissez de rondelles de tomates. Mettez ensuite des rondelles d'oignons préalablement dorées au beurre ou à la graisse. Saupoudrez de fromage râpé. Etendez une seconde couche de rondelles de tomates, puis les champignons également dorés à la poêle. Encore une bonne couche de gruyère râpé, sel, poivre, et voilà votre pizza prête à être enfournée. Faire cuire comme une tarte, peut-être un peu plus longtemps (une bonne demi-heure).

*Si tu crains beaucoup la souffrance,  
si elle n'est pour toi nullement  
agréable, ne fais le mal ni ouvertement,  
ni en secret.*

Udânavarga, IX, 3