

«Les produits suisses, riches en vitamines»

Qui a dit que pour manger sainement en hiver il fallait nécessairement consommer des fruits et des légumes exotiques ou des préparations vitaminées? Les produits de saison cultivés dans nos campagnes sont tout aussi nutritifs. Découvrez nos conseils pour un hiver plein d'énergie.

NICOLE HUWYLER



est nutritionniste de formation et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

Vous avez des questions concernant l'alimentation?

Notre conseillère est à votre disposition, par téléphone au 031 359 57 58 ou par e-mail à l'adresse: nicole.huwyler@swissmilk.ch.

C'est précisément en hiver, lorsque notre système immunitaire tourne à plein régime pour nous protéger des coups de froid, que le besoin de vitamines et de minéraux se fait le plus sentir. Nul besoin pour autant de consommer chaque jour une multitude de produits exotiques ou de préparations vitaminées: les fruits et les légumes frais de nos campagnes constituent une excellente source de nutriments, à laquelle s'ajoutent les surgelés, dont la congélation rapide permet de préserver toute la valeur nutritionnelle.

Le débat sur les préparations vitaminées

Désormais disponibles en grandes surfaces, les préparations vitaminées se déclinent sous toutes les formes, pour tous les âges et pour toutes les situations de la vie. De nombreuses personnes en consomment d'ailleurs systématiquement au moindre signe de faiblesse. Un réflexe inutile s'il ne s'accompagne pas d'un changement profond des habitudes alimentaires. Car ces préparations ne peuvent à elles seules compenser une alimentation déséquilibrée. En cas de période de stress prolongé, il peut

cependant être judicieux de prendre un complément vitaminé. Mais il n'est pas toujours facile de faire son choix, tous les produits ne convenant pas à tous les profils. Mieux vaut dans ce cas demander conseil à un professionnel. Pensez auparavant à vous poser les questions fondamentales: consommez-vous cinq portions de fruits ou de légumes par jour? Privilégiez-vous les produits à base de blé complet? Respectez-vous les règles de la pyramide alimentaire? Une personne ayant une alimentation saine n'a en règle générale pas besoin de complément vitaminé ...

Fausse rumeur

Régulièrement, on entend dire que nos fruits et les légumes sont moins riches en vitamines qu'auparavant, de sorte que notre alimentation ne garantit plus l'apport nécessaire à notre bien-être. Cet argument est faux, comme le confirment les résultats de l'étude menée par la Station de recherches en arboriculture, viticulture et horticulture de Wädenswil sur les sept principaux légumes et les cinq principaux fruits que nous consommons.

TRUCS ET ASTUCES

- Composez des repas équilibrés avec des produits de saison et d'origine suisse.
- Parcourez les marchés pour connaître de nouveaux légumes d'hiver.
- Mangez davantage de pommes de terre et de choucroute, qui sont d'importantes sources de vitamine C en hiver. Que diriez-vous d'un révigérant potage de choucroute au gingembre? Recette p. 64.
- Consommez de temps en temps des légumes surgelés.
- Préférez les produits à base de blé complet, riches en fibres, en vitamines

et en minéraux, aux produits élaborés à partir de blé raffiné.

- Choisissez le bon mode de préparation: rincez brièvement les légumes et cuisinez-les immédiatement, notamment à la vapeur ou à l'étuvée, afin de préserver les vitamines.
- Ajoutez un peu de jus de citron dans la sauce à salade pour retarder l'oxydation des fruits et des légumes et donc conserver les vitamines.
- Redécouvrez les produits de saison grâce aux tableaux des saisons consultables sur notre site www.lemenu.ch/recettes