

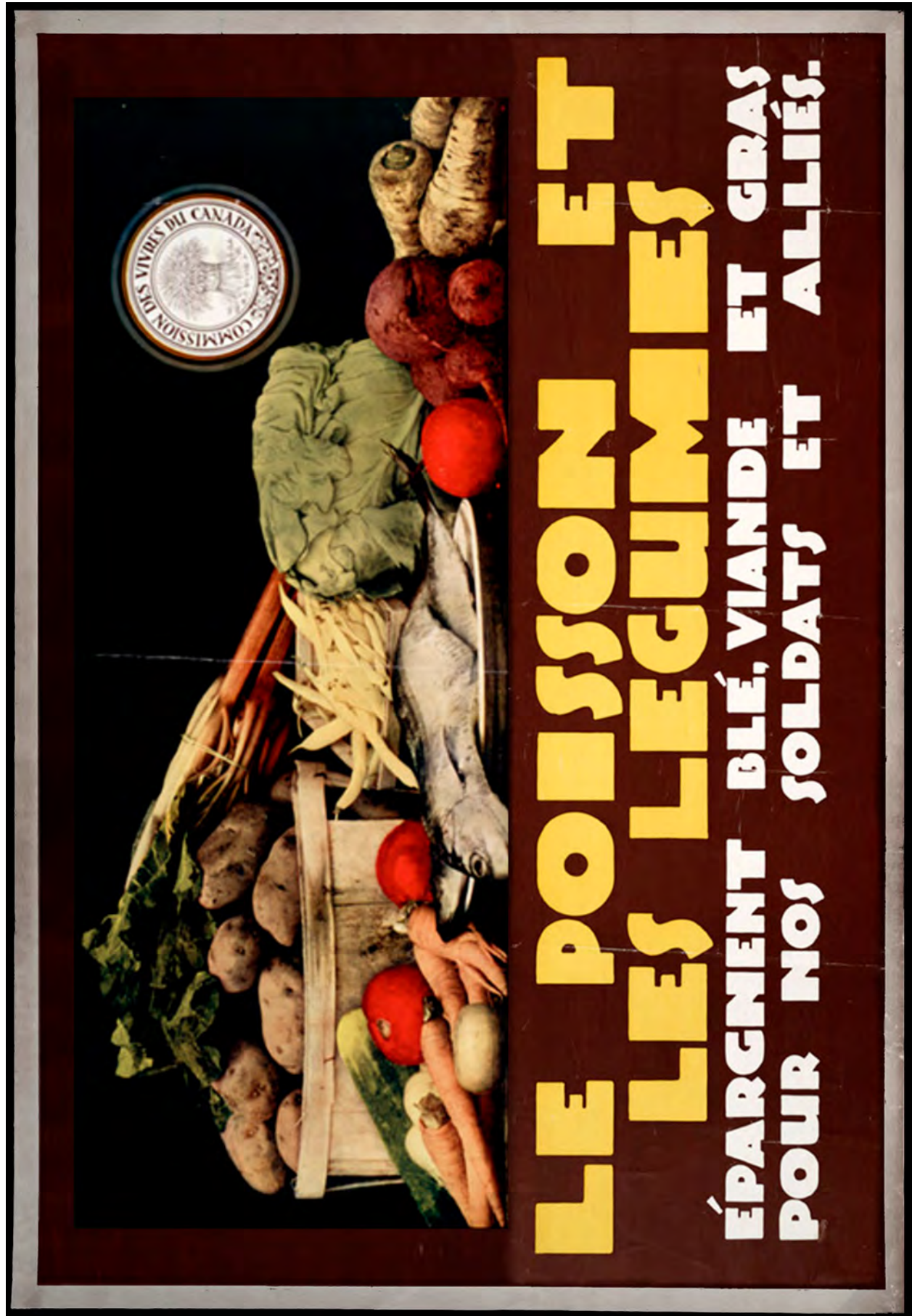


Image : Livres Rares et Collections Spéciales, Bibliothèques de McGill





Avez-vous déjà goûté une vitamine?



En cuisine, la saveur et la valeur nutritive vont de pair. Une cuisson maladroite détruit des vitamines et des minéraux importants. Une cuisson habile signifie des mets délicieux et une alimentation plus nutritive.

Comment conserver les vitamines

- ❶ Pour cuire des légumes, chauffez rapidement jusqu'au point d'ébullition, puis baissez le feu.
- ❷ Si en les agitant, on laisse entrer l'air dans les aliments, pendant qu'ils cuisent, les vitamines se perdent.
- ❸ Cuisez avec le moins d'eau possible.
- ❹ Employez l'eau qui a servi à la cuisson et celle des légumes en conserve, pour les soupes, les assaisonnements, les sauces.
- ❺ Ne tamisez pas les aliments chauds.
- ❻ Hachez les fruits et les légumes, juste avant de les servir.
- ❼ Commencez à cuire les aliments congelés, alors qu'ils sont encore congelés.
- ❽ Servez les aliments crus congelés, dès qu'ils sont dégelés.

Souvenez-vous que lorsque vous cuisinez . . . des aliments plus nutritifs sont ordinairement plus délicieux

Publiée par la Metropolitan Life Insurance Company au bénéfice du Programme d'Hygiène Alimentaire du Ministère Fédéral des Pensions et de la Santé Publique.

AU SECOURS DU BUDGET ALIMENTAIRE DE GUERRE

Conseils pour vous aider à comprimer les dépenses



COMBINEZ D'AVANCE!

Faites vos menus plusieurs jours d'avance. Incluez d'abord les aliments essentiels à un bon régime alimentaire. Ajoutez ce que votre budget permettra. Guidez-vous sur le marché. Les denrées en saison sont moins chères. N'oubliez pas les restes. Achetez le nécessaire; n'accumulez pas.



N'ACHETEZ QU'À BON ESCIENT!

Divers morceaux d'une même viande ont une valeur nutritive égale. Les conserves en boîtes ou en paquets plus gros sont, en général, plus économiques. Le lait évaporé, les fruits et les légumes en conserve peuvent remplacer le lait, les fruits ou les légumes frais. Employez du pain et du pain entier ou enrichi, de la farine et des céréales.



FAITES PRELUIVE D'IMAGINATION!

Avec des condiments et des sauces rendez des plats ordinaires appétissants. Étudiez les livres de cuisine et les périodiques. Ne gaspillez rien! Utilisez, dans les soupes, l'eau des légumes, les abats de viande et les feuilles extérieures de certains légumes. Ménagez le combustible; on cuit trop la plupart des aliments.



Publiée par la Metropolitan Life Insurance Company au bénéfice du Programme d'Hygiène Alimentaire du Ministère Fédéral des Pensions et de la Santé Publique.

J. G. 1945. Imprimé au Canada.

Donné par la Metropolitan Life Insurance Company.