**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:** Un exemple de la cuisine du diable : ...les oranges traitées

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-272351

**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:** 19.07.2025

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

# la page de l'acheteuse

**qui veut connaître ses produits, ses prix, son pouvoir d'achat**

## *Un exemple de* LA CUISINE DU DIABLE

### *... les oranges traitées*

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 frais.

En revanche, voici quelques extraits significatifs 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 pulvérisations reste à la surface des fruits et ne pénètre aucunement dans leur chair.

— *Alors, pourquoi cet oiseau ne mange-t-il pas demanda Françoise.*

Azo ricana :

— Il a probablement appris que le professeur 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 contre-vérité que vous venez de répéter après lui.

«... Nous avons des fongicides pour déclencher, dans des êtres vivants, des processus anormaux, et d'autres pour y arrêter les processus 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 rendus malades, observa tristement Sten 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 pamplemousses 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 pulvérisations. Le sol absorbe le poison, et les racines le transmettent à la sève des arbres. »

— *Les quantités de poison que l'on absorbe en mangeant une orange ne peuvent être que minimes, objecta Alfred.*

— Certes ; mais le corps 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 changements 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. »

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

Azo rétorqua :

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

*L'Helvétie.*

**FRAISSE & Cie**

**TEINTURERIE GENÈVE**

Magasins :

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

Magasin et usine :

Rue de Saint-Jean 53 Tél. 32 89 58

**SERVICE A DOMICILE**

# Savoir ce que l'on mange et savoir manger

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

| | |
|---|---|
| **Artichaut** | de mai à août |
| **Asperge** | d'avril à juin |
| **Aubergine** | de juillet à octobre |
| **Carotte** | de juin à mars |
| **Céleri en branche** | d'octobre à janvier |
| **Céleri (pomme de)** | d'août à avril |
| **Chou blanc** | de juillet à avril |
| **Chou brocoli** | De juin à octobre |
| **Chou de Bruxelles** | d'octobre à février |
| **Chou-fleur** | de juillet à octobre |
| **Chou frisé** | de novembre à février |
| **Chou de Milan** | de mai à mars |
| **Chou-rave** | de mai à février |
| **Chou rouge** | de juillet à mars |
| **Concombre** | de juillet à septembre |
| **Côtes de bettes** | de mai à octobre |
| **Courgette** | de juillet à octobre |
| **Endives** | de novembre à mars |
| **Epinards** | de février à octobre |
| **Fenouil** | d'août à novembre |
| **Haricot** | de juin à septembre |
| **Laitue** | de mai à septembre |
| **Navet** | d'octobre à mars |
| **Poireau** | de septembre à mai |
| **Poireau pour la soupe** | de juillet à avril |
| **Pois mange-tout** | de juin à août |
| **Petit pois** | de juin à août |
| **Poivron** | d'août à novembre |
| **Rave** | d'août à janvier |
| **Salsifis** | d'octobre à mars |

Tout adulte ayant besoin d'une ration quotidienne d'environ 3000 calories, il convient de répartir les aliments en connaissant leur teneur en calories :

| Produit | Teneur en calorie pour 100 gr |
|---|---|
| **Saindoux** | 925 |
| **Huile** | 820 (1 décilitre) |
| **Beurre** | 740 |
| **Lard fumé** | 650 |
| **Noix** | 585 |
| **Cervelas** | 525 |
| **Cacao** | 460 |
| **Sucre** | 405 |
| **Fromage** | 390 |
| **Zwieback** | 390 |
| **Jaune d'œuf** | 360 |
| **Farine** | 360 |
| **Riz** | 360 |
| **Pâtes** | 340 |
| **Crème** | 320 |
| **Légumineuses** | 310 |
| **Porc** | 290 |
| **Pain complet** | 240 |
| **Fruits secs** | 240 |
| **Confiture** | 230 |
| **Bœuf** | 140 |
| **Pomme de terre** | 85 |
| **Lait** | 65 (1 décilitre) |
| **Poisson** | 50 |
| **Carotte** | 40 |
| **Haricots** | 35 |
| **Choux** | 30 |
| **Blanc d'œuf** | 15 |
| **Salade** | 15 |

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.

Le **calcium** :

| Par 100 gr | Calcium en mgr |
|---|---|
| **Fromage de Gruyère** | 1500 |
| **Soja** | 290 |
| **Figue sèche** | 280 |
| **Noisettes ou amandes** | 220 |
| **Cresson** | 200 |
| **Haricots secs** | 140 |
| **Cacao** | 140 |
| **Lait** | 125 |
| **Pain complet** | 60 |
| **Chou ou carotte** | 55 |
| **Œuf** | 55 |
| **Poisson** | 20 |
| **Pomme de terre** | 15 |

Le **phosphore** :

| Par 100 gr | En mgr |
|---|---|
| **Fromage de Gruyère** | 690 |
| **Cacao** | 620 |
| **Haricots secs** | 400 |
| **Noisettes ou amandes** | 300 |
| **Poisson** | 240 |
| **Muscle de bœuf** | 215 |
| **Œuf** | 200 |
| **Pain complet** | 180 |
| **Figue sèche** | 91 |
| **Lait** | 90 |
| **Pomme de terre** | 60 |
| **Chou ou carotte** | 30 |

Les **vitamines** nous sont, elles aussi, indispensables.

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

| Par 100 gr | Unités internationales |
|---|---|
| **Persil** | 200 000 |
| **Huile de foie de morue** | 100 000 |
| **Poisson de mer** | 20 000 |
| **Foie de veau** | 10 000 |
| **Carotte** | 9 500 |
| **Epinard** | 8 000 |
| **Chou** | 7 000 |
| **Jaune d'œuf** | 4 000 |
| **Salade** | 3 500 |
| **Beurre** | 3 000 |
| **Haricots** | 2 500 |
| **Tomate** | 2 250 |
| **Banane** | 1 200 |
| **Pomme** | 100 |

**Vitamines $B_1$** : besoin quotidien 600 γ au minimum :

| Par 100 gr | γ |
|---|---|
| **Pain complet** | 2 000 |
| **Foie de veau** | 1 500 |
| **Haricots** | 600 |
| **Froment** | 520 |
| **Jaune d'œuf** | 300 |
| **Fruits oléagineux** | 300 |
| **Viande (muscle)** | 200 |
| **Soja** | 150 |
| **Banane** | 150 |
| **Salade** | 140 |
| **Epinard** | 120 |
| **Tomate** | 120 |
| **Pomme de terre** | 120 |
| **Carotte** | 100 |
| **Chou** | 70 |
| **Pain blanc** | 60 |
| **Lait** | 50 |
| **Pois frais** | 40 |
| **Riz** | 30 |

**Vitamines C** : besoin quotidien, 50 mgr au minimum :

| 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 quotidien, 200 U.I. au minimum :

| Par 100 gr | Unités internationales |
|---|---|
| **Huile de foie de morue** | de 15 000 à 150 000 |
| **Jaune d'œuf** | de 100 à 500 |
| **Beurre** | de 40 à 400 |
| **Foie** | 50 |
| **Lait** | 10 |

**VALEURS DE CERTAINS ALIMENTS DITS COMPLETS**

| | protéines | calcium | fer | vit. $B_1$ | $B_2$ | Niocine |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 tasse de farine blanche | 10 | 45 | 5 | 0,48 | 0,16 | 5,5 |
| 1 tasse de farine blanche | 12 | 20 | 1 | 0,08 | 0,03 | 0,8 |
| 1 tasse de farine de soja | 37 | 200 | 7,4 | 0,65 | 0,37 | 8,2 |
| 1/2 tasse de lait écrémé en poudre | 53 | 1930 | 1,9 | 0,55 | 2,61 | 19,2 |
| 1/2 tasse de lait entier frais | 4 | 150 | 0,2 | 0,03 | 0,27 | 1,8 |

*L'Helvétie.*

# De saison...

*POISSON...*

*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 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 mélange 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 margarine 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 devenu une coutume suisse que de cueillir les fruits bien avant qu'ils soient mûrs ? Sommes-nous 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 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 fer, du phosphore, de la chaux, du tanin, et sa valeur énergétique est d'environ 40 calories.*

*CERISES...*

*On ignore généralement leur valeur nutritive : vitamines, sels minéraux et oligo-éléments. Elles sont pourtant recommandées par les médecins contre les troubles métaboliques... et l'embonpoint, car leurs faibles calories sont directement utilisables par l'organisme. Saines, diurétiques, elles font l'objet de cures bienfaisantes.*

L'Helvétie.

le traitement Asba

■ 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 DAÏNOW**

**Ecole d'esthéticiennes**

**Rue Pierre-Fatio 17** **Genève**

**Tél. (022) 35 30 31** **Membre de la FREC**