

marâtchère, etc. Mais quand on sait que ce jardin n'est établi que pour faire aimer, respecter et étudier un peu l'agriculture aux enfants, ça coûte beaucoup moins cher. N'oublions pas non plus que ce n'est pas la longueur du jardin ou son étendue, ou encore la variété des choux, des carottes ou des navets, qui feront aimer la terre aux enfants: Non.

C'est plutôt le cœur, l'intelligence et l'âme de l'éducateur qui imprèneront le cœur et l'esprit de l'enfant, de l'amour de l'agriculture.

(A suivre le mois prochain.)

FRANÇOIS LA ROCHE, E.E.A.,
Insp. des Jardins scolaires.

La consommation économique des pommes de terre

De tous côtés l'on prêche l'économie et cette prédiction s'adresse aux occupants de tous les degrés de l'échelle sociale, aux riches comme aux pauvres. Elle embrasse, aussi, toutes les substances susceptibles d'être l'objet d'une économie quelconque. Elle s'applique aussi aux substances alimentaires qui, il n'y a pas bien longtemps, étaient fort communes, qu'on ne pensait jamais devenir l'objet d'une économie toute spéciale et qui, aujourd'hui, sont pour ainsi dire, hors de prix, bien que d'une nécessité presque indispensable. Au premier rang de ces dernières substances se placent les pommes de terre que l'on se plaisait à appeler le pain du pauvre et qui, vont devenir bientôt le luxe du riche.

Causons donc, pour un instant, de ce précieux tubercule et des moyens de l'économiser, puisqu'il est devenu presque inachetable vu sa cherté. Le Journal de la Chambre d'Agriculture d'Angleterre recommande, d'abord de s'en priver autant que possible, comme étant le moyen le plus radical de l'économiser. Puis, il donne certains conseils sur la façon la plus économique de l'employer quand on peut s'en donner le luxe. Pour bien comprendre la valeur des conseils ainsi donnés, examinons, d'abord de quoi se compose la pomme de terre. Sans entrer dans les détails de son analyse chimique, nous constatons que dans ce tubercule se présente d'abord, la pelure qui constitue 2.5 p.c. de sa substance; la portion de la chair la plus voisine de la pelure qui contient 8.5 pour cent de sa substance alimentaire la plus riche; puis la chair proprement dite qui constitue 8.9 pour cent de substance alimentaire.

La partie alimentaire de la pomme de terre contient environ 75 pour cent d'eau, ce qui ne laisse que 25 pour cent de matière solide propre à la nourriture.

Des expériences ont prouvé que la méthode la plus usitée de préparer les pommes de terre, savoir: les peler (éplucher), puis les mettre, pelées, dans l'eau froide portée ensuite à l'ébullition, est la méthode la moins économique à suivre, pour trois raisons:

(a) Non seulement la pelure, mais une couche de la surface et peut-être 10 pour cent de la chair sont enlevés en prenant une

pelure épaisse, surtout lorsque les "yeux" sont profonds et qu'il y a des rugosités à la surface du tubercule; la perte totale peut se monter jusqu'à 20 pour cent de tout le tubercule, soit 1 livre par 5 livres.

(b) Les couches de surface, qui se trouvent ainsi gaspillées, contiennent un plus grand pourcentage de matière solide que le reste.

(c) L'ébullition subséquente dissout des éléments solides de la pomme de terre, et émiette aussi une partie de la surface qui est ensuite jetée avec l'eau de cuisson et perdue.

L'expérience a prouvé que les pommes de terre mises ainsi dans l'eau froide, puis bouillies, perdent 15.8 pour cent de leur protéine ou substance propre à faire de la chair, 18.8 pour cent de leur substance minérale, et à peu près 3 pour cent de leurs carbohydrates ou fécule. Plongées aussitôt pelées dans l'eau bouillante dans laquelle on les fait bouillir, elles perdent 9.2 pour cent de leur protéine, environ 18 pour cent de leur substance minérale et une petite quantité de leur fécule.

Si, dans un autre côté, on les fait bouillir dans leur pelure, les pommes de terre ne perdent que 1 pour cent de leur protéine, un peu plus de 3 pour cent de leur substance minérale et, pratiquement, rien de leur fécule, qu'elles soient ou non plongées dans l'eau froide ou dans l'eau chaude au commencement de l'opération.

Il est donc clair que si les pommes de terre pelées sont plongées tout de suite dans l'eau bouillante, la perte provenant de l'ébullition est très réduite, comparée à la méthode ordinaire de les placer dans l'eau froide. La cuisson à la vapeur réduit encore cette perte; tandis que si on les fait bouillir ou cuire à la vapeur avec leur pelure, on réduit les pertes au minimum d'abord celles provenant du procédé de l'ébullition, puis celle des 20 pour cent produite par l'opération de l'enlèvement de la pelure avant la cuisson.

Bien entendu que si les tubercules sont partiellement attaqués par quelque maladie, il faut les peler pour en enlever les parties ainsi affectées.

J.-C. CHAPAIS

Un beau geste à faire

ORGANISONS-NOUS

Si l'on veut faire face aux surprises des événements, il faut arriver à l'entente au sujet d'une union bien inspirée et solidement appuyée.

Or, il n'y a pas de fondement plus solide à l'union de nos populations que le complet désintéressement et que la confiance mutuelle. Quand je dis: désintéressement, je veux être bien compris. Je n'entends exclure que les vues et les intérêts qui sont de cette "particularité" spéciale nuisible au bien de tous. Mais s'il s'agit de rechercher l'intérêt de tous et de chacun en coordonnant tous les efforts pour leur assurer le bénéfice de la coopération alors, très bien! nous en sommes et tous doivent en être. Il est indéniable, par exemple, que lorsque nous supplions les cultivateurs de réserver leurs denrées, leurs animaux pour les besoins éventuels de la région,

la chose doit sourire plus ou moins aux commerçants et intermédiaires locaux qui vivent de nos exportations. Cela s'explique. Peu importe aux exportateurs Pierre et Jacques que les monopoleurs épuisent notre production pour nous revendre ensuite le prix qu'il leur plaira. Mais si une sage organisation d'achat et de vente donnait à Pierre et à Jacques l'assurance qu'il lui sera aussi profitable de réserver leurs initiatives et leur industrie pour le marché régional, peut-être aimeraient-ils autant, puisque cela fera leur affaire tout en éloignant de la région le danger de crise économique.

L'esprit de clocher, la vieille partisanerie, l'émulation trop déflante à l'égard des autres, voilà encore autant de causes de ces vues particularistes qui nuisent tant au bien commun. On ne soutiendra toujours point que les motifs ne sont pas abondants, aujourd'hui, de tarir ces sources de mésintelligence, de division et de tous les maux qui en découlent. Sans doute, chaque quartier, chaque ville, chaque comté a ses intérêts particuliers, comme chaque individu, mais ces intérêts se rattachent au bien général par un double lien: ils en dépendent et ils doivent y contribuer. Tout le secret de la prospérité consiste à conserver solide ce double lien, en comprenant qu'il est possible, avec de l'esprit public et de l'entente, de procurer à chaque lieu ce dont il a besoin. Coupons court à cette mentalité qui nous porte à combattre, pour le simple plaisir de combattre la réalisation d'un projet qui intéressera, un moment ou l'autre, une ville ou une paroisse voisine. Ce vieux plaisir *canayen* de tarir la prospérité du voisin n'est plus de mise. Il n'est bon qu'à nous faire piétiner sur place.

Et que dire des vues d'ambition et de partisanerie politiques? Mon Dieu! A l'heure actuelle, nous crions tous tant que nous sommes contre la *nécessité politique* qui est en frais de réduire notre pays à la mendicité. Eh bien! commençons la réaction chez nous. Purgeons cette partie du pays qui est notre région de cet esprit qui gâte tout. Groupons nos efforts vers un but plus élevé et plus serein: la préservation nationale, **soit!** et économique de notre région, l'organisation de sa prospérité devant les menaces de crises profondes et durables. On dira: mais l'idée est même et, peut-être, dure. Nous avons été élevés dans l'idée de *chacun pour soi* et tous nos actes étaient ou teints de bleu ou de rouge, ou commandés par le vif sentiment du *besoin que nous avons du gouvernement!* C'est trop vrai, mais, des fautes passées n'excusent pas les erreurs de demain. Si nous avons confiance dans l'union qui fait la force, si nous avons confiance les uns dans les autres, nous n'hésiterons pas à faire taire toutes ces considérations routinières. Pourquoi ne serions-nous pas capables de ce geste sauveur: nous organiser en toute bonne et ferme volonté? Ne ferait-il pas bon, en ces moments d'incertitude et d'angoisse, de voir tous nos citoyens, de toute fortune, de toute classe et de tout parti, se grouper sans autre pensée que celle d'être utile à la région, à chacun et à tous?

Ce serait un geste chrétien, national, social: le ferons-nous dans toute son ampleur et son efficacité?