

dire que je conseille de manger les oranges ou les ananas avec leur enveloppe extérieure. Cependant, on voit les Arabes d'Égypte avaler tout entiers leurs bâtons de canne à sucre, les Grecs et les Serbes manger concombres et melons avec leur carapace. Et ces peuples ont de belles dents blanches (probablement parce qu'ils leur donnent de l'ouvrage) et sont d'une grande endurance pour les plus rudes travaux. Espérons qu'ils ne seront jamais troublés dans leur bonheur gastronomique par les subtilités du digéragé canayen et les théories étincelantes des peuples constipés (1).

CEREALES COMPLETES

On devrait, dans chaque famille, non-seulement avoir du riz non poli, de l'orge non perlé, mais des farines complètes (100%) ou à peu près (85%) de blé, d'orge, de maïs, de sarrasin, pour le pain, les biscuits de confection domestique, les sauces, etc. Malgré tous les efforts du ministère de l'Agriculture de Québec pour promouvoir la question du meilleur pain, la très grande majorité de nos meuniers ne font que de la blague et leurs farines blutées à l'excès ne valent pas mieux que celles des grandes meuneries. Point n'est besoin de répéter ici ce que nous avons dit plus haut sur la richesse qu'on perd en perdant les enveloppes des céréales et des fruits. J'ai d'ailleurs traité la question longuement dans mon livre sur "La grande erreur du pain blanc".

Monsieur H. Rousseau, de Trois-Pistoles, a fait

(1) Pour plus de détails, référer à mon livre "Constipation".