



LE RÉGIME VÉGÉTARIEN

C'est maintenant, aux approches de ce frileux mois de décembre, que les personnes qui se sont nourries de légumes, l'été dernier, et surtout celles qui, les aimant, ont négligé de profiter de leur prix modique, regrettent leur quasi absence. Car, c'est une chose reconnue que quantité de personnes se plaignent l'hiver de ne pas avoir profité des avantages de l'été. Et pourtant, pour ce qui est des légumes, en dépit des mauvaises prévisions qui avaient été faites, ils ne manquèrent pas et furent meilleurs que jamais, s'étant vendus, par dessus le marché, à des prix très abordables.

Nous n'insisterons pas plus que de raison sur les bienfaits incalculables du régime végétarien que devraient suivre tous ceux qui sentent la santé les quitter. Ce n'est ici pour cela ni l'endroit ni le moment.

Il y a des gens, et c'est ceux-là surtout qui sont difficiles à convertir à des idées nouvelles sur les avantages des légumes, qui s'imaginent que c'est une impossibilité de composer un menu avec des légumes seulement, pen-

dant sept jours consécutifs. Cependant, la chose est très facile et a ce double avantage de maintenir un homme en santé et de diminuer grandement le budget d'un ménage.

Les légumes, pour être profitables, doivent avant tout être bien cuits. Tout est là. Tant qu'à leur choix, la lecture d'un ou deux livrets ou guides culinaires vous édifiera sur la surprenante variété de mets qu'on peut faire avec choux, carottes, navets, tomates, etc.

C'est un fait qu'au Canada, pays froid et d'une température capricieuse et changeante, nous mangeons trop de viande et pas assez de légumes. Les étrangers qui nous visitent ne comprennent pas que nous ne puissions nous passer d'une nourriture si chargée. En Europe, en France et en Italie particulièrement, les végétariens ou quasi végétariens abondent et se portent très bien. Pourquoi ne pas essayer de négliger un peu la viande pour manger au moins autant de légumes. Nous ne nous en trouverions que mieux.