La Pomme de Terre

Sa valeur nutritive pour l'homme.—Comment les apprêter.—Les "French fried" et les estomacs robustes.—Si vous êtes diabétique, alors .—Pour le bétail: chevaux, bovins, cochons, moutons et volailles.—La pomme de terre comparée aux navets et au maïs d'ensilage.—Combien et comment les servir.

Par PIERRE ANTOINE

La pomme de terre est avec la viande et le pain, un des aliments les plus répandus, bien que l'on prétende que la consommation soit en baisse au pays. Il en existe une cinquantaine de variétés. Dans certaines de nos régions, nous en connaissons peut-être trop d'espèces, c'est un peu pour cette raison que nous n'avons pas su conserver notre propre marché.

Mais là n'est pas le point que nous voulons traiter. Considérons plutôt la valeur nutritive de ce fruit de notre sol. A. Martinet, dans "Les Aliments Ruels" adopte, quant à la composition de la pomme de terre, les chiffres moyens suivants:

74% d'eau; 22% d'hydrocarbones, 2.5% d'albumines; 1% de sels minéraux et 0.5% de cellulose. La quantité de matières grasses est négligeable.

"Le pain contient, à poids égal, deux fois et demie plus de substances hydrocarbonées et albuminoïdes, autant de sels minéraux et deux fois moins d'eau que la pomme de terre", écrit encore le même auteur.

La valeur nutritive et les qualités digestives des pommes de terre varient suivant leur mode de cuisson.

Nous engageons nos bonnes fermières qui ont le souci de conserver leur homme et la nichée en parfaite santé de bien retenir ce qui suit:

La cuisson des pommes de terre au four ou au diable leur fait perdre un quart de leur poids en eau; et augmente d'autant plus leur valeur nutritive, en même temps qu'elle leur conserve toute leur saveur.

Ceci corrobore en tous points ce que M. J.-H. Lavoie écrivait déjà dans un intéressant bulletin sur la valeur alimentaire des légumes. Lisez surtout les conselis qu'il donne sur la façon de les apprêter pour qu'ils ne perdent rien de leur arome, de leurs sels nutritifs.

"C'est une grande erreur culinaire", écrit M. J.-H. Lavoie, que de faire bouillir les légumes dans l'eau, comme cela se pratique généralement, car en procédant ainsi, il ne reste plus à manger que de la pulpe de légume, dépouillée de sa saveur, lavée de ses sels nutritifs et fade au goûter.

Ce qu'il y a de malheureux, diraient nos cuisinières, c'est que toutes les marmites ne se prêtent pas à la cuisson des légumes dans leur propre jus. Aujourd'hui le commerce vend des ustensiles en aluminium traité spécialement pour faire cuire les viandes et les légumes dans leur jus, et il faut goûter une fois à un bon rôti de veau, ou aux pommes de terre, choux, choux-de-Siam, carottes, etc., pour apprécier la différence avec les viandes et des légumes bouillis dans l'eau.

Pour ce qui est des pommes de terre cuites à l'eau, elles en absorbent un dixième de leur poids; si ce genre de cuisson les rend plus digestibles, par contre il les rend moins nutritives et moins appétissantes que la cuisson au four.

Réduites en purée, après cuisson à l'eau, les pommes de terre peuvent absorber une quantité d'eau égale à leur poids. Sous cette forme, si elles sont moins nourrissantes, elles sont beaucoup plus digestibles. La valeur nutritive peut d'ailleurs être augmentée par l'addition de beurre, de lait, de crème, de fromage ou d'œufs.

Les pommes de terre frites perdent environ 40% d'eau par la cuisson et absorbent une certaine quantité de graisse, mais elles sont très indigestes. Souvent, sur le voyage, lorsque j'entends mes compagnons de route demander des "French fried" aux filles de tables, je me dis qu'ils ont bon estomac.

Mais ne nous éloignons pas du sujet.

La richesse des pommes de terre en sels de potasse qui s'y trouvent en majeure partie sous forme de phosphate et leur teneur, relativement faible, en amidon ont fait des pommes de terre un aliment recommandé aux diabétiques.

Sous l'influence de la chaleur humide, les pommes de terre peuvent germer. Les pousses de ces tubercules germés, contiennent une glucoside toxique, la solanie, écrit le Dr. Desesquelle, dans (Médécines générales, maladies et nutrition), dont l'ingestion peut entraîner des accidents (diarrhée, vomissements, sueurs profuses, dilatation pupillaire).

POUR LE BÉTAIL

Comme nous l'avons déjà écrit, avec un surplus de sept millions de minots de pommes de terre de plus que la récolte de l'an dernier, nous avons un problème à considérer, celui de disposer des pommes de terre qui abondent tant au Canada qu'aux Etats-Unis.

Nous avons conseillé aux cultivateurs d'en servir le plus possible au bétail en attendant que les Canadiens décident d'en manger davantage.

Nous n'avons peut-être pas assez insisté sur la valeur des patates comparée aux autres aliments que nous servons au bétail, principalement les racines fourragères, le maïs à ensilage et les céréales.

Un technicien agricole d'Ontario a déjà présenté un travail duquel nous extrayons les notes suivantes. Elles seront sans doute appréciées par plusieurs lecteurs qui se sont peut-être demandé quelle était exactement la valeur nutritive des pommes de terre pour les bovins, les porcs et les moutons.

Afin de faire une juste comparaison de la valeur des pommes de terre, il convient de tenir compte de leur composition chimique par rapport aux autres succulents.

Si l'on compare les patates aux navets on verra au tableau reproduit plus loin, qu'elles contiennent plus de matière minérale, plus de protéine et moins de matière fibreuse que les navets.

Le maïs à ensilage bien à point contient un peu plus de matière minérale et de protéine, mais est beaucoup plus fibreux que les pommes de terre.

Comme succulence elles se comparent avantageusement au maïs et contiennent deux fois plus d'éléments nutritifs digestibles que les navets.

Les pommes de terre doivent être servies conjointement avec un aliment riche en protéine afin de bien équilibrer la ration. Telle ration peut être complètée avec du tourteau de coton, du tourteau de lin, de la luzerne, ou des déchets d'abattoir.

Pour les vaches laitières une livre de pomme de terre vaut une livre d'ensilage de blé-d'Inde. Le lait ne prend pas goût des pommes de terre, bien qu'on ne doive jamais laisser de canistres de lait dans une cave où il y a des patates.

Les pommes de terre n'étant pas aussi délectables que le maïs à ensilage, il convient d'en augmenter la ration que graduellement. Elles sont plus laxatives que le blé-d'Inde. On conseille de les trancher soit avec une pelle ou les passer au coupe-racine, afin de ne pas provoquer d'étouffement.

Les pommes de terre sont recommandées également pour l'engraissement du bœuf de boucherie.

A la ferme expérimentale de Charlottetown, Ile du Prince-Edouard, les pommes de terre non vendables pour la consommation furent servies au bétail et rapportèrent ainsi 45.69% du minot. Les navets servis à un autre groupe de bêtes à cornes, rapportèrent 26¾c, du minot. Ceci confirme bien ce que nous rapportait un cultivateur laitier de Charlesbourg-Quest, dimanche dernier, qui nourrit son troupeau avec les pommes de terre qu'il ne peut vendre. Cet éleveur est d'avis qu'il vaut mieux faire manger les patates aux vaches que de les vendre à 30c, du minot, cela le paie mieux, ses vaches donnent beaucoup de lait.

Dans une ration qui comprendrait du foin de trèfle ou de luzerne, et une ration de grain mélangé, on recommande de servir les quantités suivantes de pommes de terre:

De 8 à 20 lbs quotidiennement pour les veaux.
De 12 à 30 lbs quotidiennement pour les sujets d'un an.
De 15 à 40 lbs quotidiennement pour les sujets de 2 ans.
De 20 à 50 lbs quotidiennement pour les sujets de 3 ans.

Si l'on soigne les moutons aux pommes de terre, il faut en servir environ 2 lbs dans la ration d'engraissement. D'une manière générale on peut servir environ 2½ lbs par cent livres de poids vif.

Pour les porcs, il faut servir les pommes de terre cuites. Le fait de les faire cuire en augmente la valeur nutritive d'environ 30%.

Retenons ceci: quatre livres de pommes de terre représentent l'équivalent d'une livre de grain pour les bêtes à cornes, les moutons et les chevaux. Il est bon de les trancher pour les bovins et les moutons et de les cuire pour les porcs. Les pommes de terre crues, servies en trop forte quantité, provoqueront la diarrhée.

COMPOSITION CHIMIQUE DES POMMES DE TERRE, DES NAVETS ET DU MAIS A ENSILAGE.

	Eau	Cendre	Protéine Brute	Hydrates de carbone Fibre	Hydrates de carbone Ext.	Livre Gras
Patates Crues	78.8	1.1	2.2	0.4	17.4	0.1
Navets	90.5	0.9	1.4	1.1	5.9	0.2
Maïs d'ensilage (bien mûr	73.7	1.7	2.1	6.3	15.4	0.8

NOURRITURE DIGESTIBLE PAR 100 LBS

	Matière Sèche	Protéine brute digestible	Hydrates de Carbone	gras	Matière digestible totale	Taux de mat. digestible
Patates	21.2	1.1	15.8	0.1	17.1	14.5
Navets	9.5	1.0	6.0	0.2	7.4	6.4
Ensilage de Maïs	26.3	1.1	15.0	0.7	17.7	15.1

POUR LES VOLAILLES

Dans le bulletin No 110, publié par M. Bernard Baribeau et que l'on peut obtenir du Ministère de l'Agriculture provincial, il est écrit que pour les volailles il est préférable de les faire cuire. On peut en servir de 6 à 10 lbs par jour par cent oiseaux.

Le petit tableau suivant préparé par le même auteur, peut être de grande utilité en ce moment:

QUANTITÉ DE POMMES DE TERRE QUE L'ON PEUT SERVIR PAR TETE DE BÉTAIL ET PAR JOUR.

Nombre de livres de patates par 1000 livres de poids vif.			*Nombre de livres de patates par 100 livres de poids vif.*			
Bestiaux à l'engrais	Vaches sèches	Vaches laitières	Chevaux	Porcs	Moutons	Volailles
45	35	25	3 à 5	8	3	6

Ne vous inquiétez pas de votre hernie!

C.E.Brooks, Inventeur

Pourquoi vous tourmenter et souffrir plus longtemps avec votre hernie? Renseignez-vous au sujet de mon invention. Elle apporte aise, confort, et joie en traitant et soulageant des milliers de personnes atteintes d'hernies gênantes. Les Coussins à Air lesquels **rassemblent et joignent les parties rompues comme un membre cassé.** Pas d'élastique désagréable ou coussin. Pas d'onguent ni emplâtres. Durable et bon marché. Nous **envoyons sur essai** pour le prouver. Gare aux imitations. Ne sont pas vendus dans les magasins, ni par agents. Ecrivez aujourd'hui pour informations, envoyées gratuitement dans enveloppe unie scellée.

H. C. BROOKS, 339 State St., Marshall, Michigan.