silver fourchette Le Mag'

#1 - Octobre 2018



BIEN-MANGER POUR BIEN-VIEILLIR

TRUCS & ASTUCES

QUIZZ REMUE-MENINGES

RECETTES ORIGINALES & GOURMANDES

silver fourchette

UN FESTIVAL D'ANIMATIONS CULINAIRES POUR UNE ALIMENTATION PLAISIR & SANTÉ DES SENIORS



Dans une approche résolument gastronomique, et à travers un véritable tour de France, le programme Silver Fourchette promeut une alimentation alliant plaisir et santé, en donnant aux chefs, aux seniors et à tous ceux qui cuisinent pour eux, toutes les cartes pour faire du repas un moment créatif et stimulant.

DE L'IMPORTANCE DE BIEN-MANGER POUR BIEN GRANDIR ET... VIEILLIR !

Par Charles-Antoine Winter, diététicien-nutritionniste



Pour notre santé, il est préférable de consommer de "vrais" aliments qui ont le goût des saisons, le goût du terroir, le goût des souvenirs et la diversité de nos campagnes. C'est sur cette table qu'on trouvera tous les nutriments nécessaires pour bien vivre.

En effet nos corps ont besoin, chaque jour, de tous les nutriments, vitamines et minéraux qu'offre la diversité alimentaire. Et pour varier son alimentation, rien de tel que le respect des saisons ! Associé à l'achat de produits locaux, et si possible, bio, nous sommes sûrs d'obtenir tous les apports de qualité nécessaires à notre corps.

Quel que soit notre âge, nos besoins qualitatifs restent les mêmes. La croissance d'un enfant n'exige pas plus de nutriments, vitamines et minéraux que l'entretien de l'organisme adulte. La distinction se fait sur les volumes consommés et leur fréquence, qui sont proportionnels au poids du corps et à son état de maturité.

À PRIVILÉGIER QUAND ON AVANCE EN ÂGE !



Les fibres douces, pour maintenir un transit régulier et une bonne santé psychique. Ces fibres sont particulièrement présentes dans les fruits et légumes, les flocons d'avoine, la patate douce ou dans un bon pain de seigle au levain.



Autre élément incontournable : les antioxydants ! Les végétaux, les oléagineuses, les épices et les herbes aromatiques en sont les plus riches. Les cuissons douces seront à préférer.



La vitamine D est également indispensable au squelette mais aussi aux systèmes immunitaires et musculaires. C'est dans les poissons gras, les abats et le jaune d'œuf qu'on pourra principalement la retrouver.



Les vitamines C et B9, anti-infectieuses, neuroprotectrices et précieuses pour la digestion sont quant à elles présentes dans le persil, les baies, les agrumes et légumes feuilles.





Enfin, les vitamines B6 et B12 qu'on trouve dans les portions quotidiennes de chair animale et de fromage, peuvent prévenir le risque de démence.

MISE EN PRATIQUE !

Deux recettes originales et délicieuses, pour se régaler tout en prenant soin de sa santé !

Par Delphine Franck, diététicien-nutritionniste Dietacoach

GASPACHO SALÉ AUX FRAISES (4 personnes)

- 170g de fraises
- 340g de tomates grappe
- 50g de concombre
- 2 brins de basilic
- 2 cS d'huile d'olive de première pression à froid
- 2 cS de vinaigre balsamique
- Quelques pignons de pin
- Sel, poivre



- Réserver 6 fraises pour le décor.
- Laver, équeuter et mixer les fraises avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique.
- Laver et peler, épépiner les tomates grappe.
-Laver, éplucher et découper la moitié du concombre en petits dés.
- Effeuiller un brin de basilic et laver les feuilles.
- Mixer le tout avec les fraises préalablement mixées.
- Ajouter un peu d'eau selon la texture souhaitée.
- Effeuiller le brin de basilic restant.
- Répartir le gaspacho dans des coupelles, et parsemer de feuilles de basilic ciselées et de pignons de pin torréfiés.
- Déguster bien frais.

Pour que le menu soit 100% équilibré, n'hésitez pas à ajouter un morceau de pain et du fromage !

TABOULÉ DE CHOUX-FLEUR (4 personnes)



- ½ chou-fleur
- 8 à 10 radis
- ½ tête de brocoli
- 1 oignon rouge
- 4 cS de cerneaux de noix
- 2 cS d'huile d'olive
- le jus d'un citron jaune
- 1 yaourt nature ½ écrémé
- poivre

- Laver et couper le chou-fleur et le brocoli en bouquets
- Avec un robot, râper le chou fleur (pour obtenir comme une fine semoule) et hacher le brocoli en fines lamelles.
- Hacher l'oignon.
- Préparer l'assaisonnement en mélangeant le yaourt, l'huile d'olive et le jus de citron.
- Poivrer légèrement.
- Mélanger le tout, ajouter les cerneaux de noix puis l'assaisonnement.
- Servir aussitôt.

PETITS TRUCS & ASTUCES POUR SE FACILITER LA VIE

Par Charles-Antoine Winter, diététicien-nutritionniste

Il existe des enrichissements naturels, qui ont du goût et qui sont riches en vitamines, minéraux et protéines : le gomasio (pouvoir salant fort avec 96% de sel en moins !), la levure maltée, le germe de blé ou le tartare d'algues.



Des préparations à l'avance, sans perte de nutriments :

- La congélation, parfaite pour le pain tranché, les fruits et légumes crus/blanchis/cuits, les plats préparés.
- Les boîtes sous vides sont idéales pour préserver les nutriments des végétaux émincés, des fromages, et des préparations stables à la conservation comme les houmous et tous les caviars végétaux, les potages et gaspachos.



Pour retrouver la faim, retrouvez un rythme régulier sur l'heure des repas. Jeûnez 12h par jour. Autrement dit, assurez un jeûne entre la fin du dîner et le petit-déjeuner. Reprenez une activité physique de plein air, régulière et adaptée et soyez attentif à votre transit. Enfin retournez vers des recettes qui ont le goût des souvenirs agréables et si possible mangez en bonne compagnie.



Pour relancer la faim au moment des repas :

- Préparez vous-même votre repas : les odeurs de préparation et de cuisson stimuleront vos sécrétions digestives ;
- Croquez dans un gingembre confit ou pour les plus courageux du gingembre frais ;
- Utilisez des épices et des herbes aromatiques ;
- Evitez la cuisson à l'eau qui est insipide et dilue les goûts et les odeurs. Préférez de loin les cuissons vapeur et à l'étouffée.



Si la faim vous quitte avant la fin des repas :

- Limitez votre consommation de boissons et soupes à un verre ou un bol au cours du repas
- Réservez le fromage et le dessert du midi au goûter
- Prenez un solide goûter en compensation d'un dîner plus léger
- Enrichissez vos repas avec de la crème, de l'huile, de l'œuf (jaune particulièrement intéressant !), du fromage, des flocons ou de la semoule.

REMUE-MÉNINGES

1. Avec l'âge, les besoins en eau et nutritionnels :
a. restent les mêmes
b. sont plus importants
c. diminuent

2. A quoi sert l'eau ?
a. elle facilite la digestion et l'élimination des déchets métaboliques
b. elle facilite la régulation de la température corporelle

3. Les organes les plus riches en eau sont :
a. le cœur
b. le cerveau
c. la peau

4. Il est conseillé de boire chaque jour :
a. 1,5L d'eau
b. 2L d'eau
c. 2,5L d'eau

5. Doit-on boire si on n'a pas soif ?
a. oui
b. non

6. Lorsque l'on avance en âge, peut-on diminuer sa consommation de viande/poisson/œuf sans conséquence sur sa santé ?
a. oui
b. non

7. Pour la santé, il est préférable de manger :
a. une viande mijotée en sauce
b. une viande grillée



Testez vos connaissances sur l'alimentation des seniors ! Chaque question peut appeler à une ou plusieurs bonnes réponses.

8. Est-il conseillé d'augmenter son apport en calcium avec l'âge ?
a. oui
b. non

9. Les fibres alimentaires servent à :
a. avoir un bon transit intestinal
b. ralentir la digestion des sucres
c. diminuer l'absorption du cholestérol et des graisses
d. Apporter de l'énergie au quotidien

10. Dans quels aliments trouve-t-on des fibres ?
a. les fruits et les légumes
b. les légumineuses
c. les noix et les graines
d. les matières grasses

11. Il est conseillé de consommer chaque jour :
a. 1 portion de fruits et légumes
b. 3 portions de fruits et légumes
c. 5 portions de fruits et légumes

12. Vaut-il mieux manger des fruits ou légumes :
a. crus
b. cuits
c. il faut varier

13. Il est conseillé de consommer chaque jour des matières grasses animales et végétales:
a. vrai
b. faux

REPONSES

1A - 2A - 3AB - 4B - 5A - 6B - 7B - 8A - 9ABC - 10 ABC - 11C - 12C - 13A

CONTACTEZ-NOUS

N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus sur Silver Fourchette, et participer à nos différentes actions ludiques et conviviales : ateliers de cuisine, conférences-débat, projets pédagogiques, etc.

A très bientôt !



Retrouvez-nous sur notre site web
http://www.silverfourchette.org/

Une question ?
contact@silverfourchette.org

Suivez-nous !