

**Zeitschrift:** Die Frau in der Schweiz: illustriertes Jahrbuch für Frauen-Bestrebungen  
**Herausgeber:** [s.n.]  
**Band:** - (1930)  
**Heft:** [1-2]

**Artikel:** Zur Bereitung guter vegetarischer Speisen gehört Sorgfalt  
**Autor:** A.K.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-327039>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

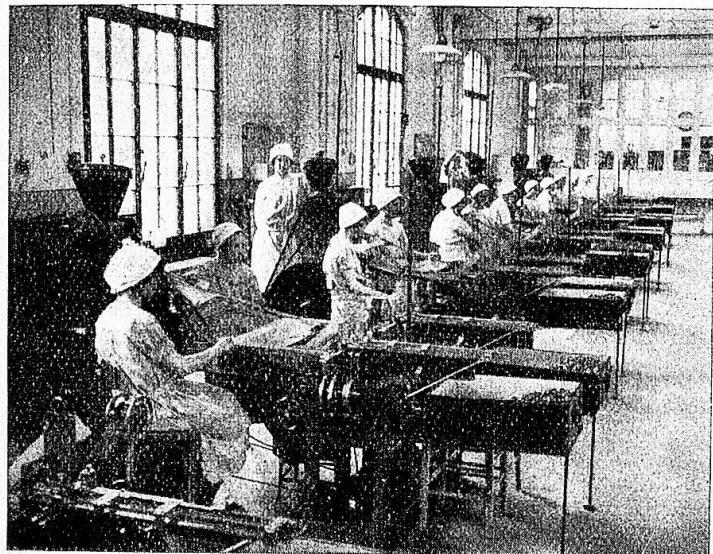
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 09.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

ren und Bekleben mit gelb und roten Etiketten durch geschickte Frauenhände.

Im Bouillonwürfelgebäude pressen viele blanke Maschinen den mit bestem Fleischedtrakt und feinsten Gemüseauszügen zubereiteten Bouillonstoff zu Würfeln, undwickeln diese fix und fertig ein. Weitere Maschinen zählen die Bouillonwürfel mit unfehlbarer Sicherheit in die bekannten gelb und roten Büchsen ab.



Die Arbeit all dieser Frauen ist nicht schwer und wickelt sich in großen, hellen, gut gelüfteten Räumen ab. Die hygienischen Einrichtungen sind einwandfrei. Die Fabrik stellt zudem den Arbeiterinnen im Interesse der Reinlichkeit weiße Deckschürzen und Kopfhäubchen zur Verfügung.

Außer den drei genannten Hauptprodukten (Maggi's Suppen, Würze und Bouillonwürfeln) stellt die Fabrik von Maggis Nahrungsmitteln auch erstklassige Mehle her, deren sich die Hausfrau für die Zubereitung von Kinder- und Krankenspeisen, Süß-Speisen usw. sowie zur Herstellung ihrer selbergemachten Suppen bedient. Solche Mahlprodukte sind: Maggi's Hafermehl, Haferflocken, Reismehl, Gerstenmehl, geröstetes Weizenmehl, Paniermehl usw. Maggi's Mehle werden in einer hochmodernen ausgestatteten Mühle hergestellt und durch Arbeiterinnen in Pakete zu  $\frac{1}{4}$  und  $\frac{1}{2}$  kg abgefüllt.

## Zur Bereitung guter vegetarischer Speisen gehört Sorgfalt!

Diese müssen mit Gefühl und Vernunft zusammengestellt werden. In Bezug auf Schönheit, Geschmack und Bekömmlichkeit ist hier für die Hausfrau die beste Gelegenheit, sich als Künstlerin zu zeigen. Wie wundervoll kann sie die Farben zusammenstellen, so daß schon durch das Auge die Geschmacksnerven angeregt werden. Es braucht nicht immer viel, oder das

Teuerste zu sein. Wenig ist meistens bekömmlicher als viele Gänge. Ich möchte allen Anfängern in der fortschrittlichen Ernährung anraten, nicht zu viel auf einmal zu wollen. Ein allmäßlicher Uebergang bringt fast keine Krisen, wogegen bei radikaler Umstellung oft unangenehme Zustände eintreten, die denjenigen, der sie nicht richtig versteht, leicht wieder abtrünnig machen können.

Das Umstellen in der Ernährung hängt nicht nur allein vom Wollen ab, sondern vom Hineinleben. Es muß ein inneres Bedürfnis werden, vegetarisch zu leben, so wie es unser Wunsch ist, unser Heim so schön und künstlerisch wie möglich, unserem Gefühlsleben entsprechend zu gestalten. Dazu gehören Blumen, schöne Bilder, Stoffe und anderes mehr. Es gibt Menschen, die für die größte Einfachheit eintreten, wohl mit einem gewissen Recht, und doch wird beseeltes-künstlerisches Schaffen immer einen gewissen Luxus mit sich bringen. Zum Beispiel eine begabte Künstlernatur, die durch ihr feines Gefühlsleben große schöpferische Gedanken verbunden mit freudiger Gestaltungskraft, sinnbildlich die Zusammenhänge der beseelten Natur durch ein Kunstwerk darbringt, ist darin ein Lehrmeister für den Besucher. Wer in einer solchen Welt lebt, dem genügt es nicht, daß draußen die Natur schön ist, daß er sich in ihrer Freiheit bewegen kann und das Zwitschern der Vögel hört, er will etwas Selbst-geschaffenes um sich haben, er lebt seine eigene Musik, seine Farben und Formen, er schmückt sein Heim mit Pflanzen und Bildern, die seinem Empfinden zusagen und nährt sich auch dementsprechend. Auch in unserer Nahrung liegt Feingefühl und Gestaltungskraft, sogar etwas Persönliches, wenn wir sie nicht gedankenlos zu uns nehmen. Es ist nicht gleichgültig für unsere Entwicklung, ob die Nahrung aus vergewaltigten Tierkörpern und scharfen Reizmitteln besteht oder aus farbenprächtigen Pflanzen. Der Geist ist es, der sich den Körper baut, er ist es aber auch, der die Nahrung zum Aufbau seines Körpers bestimmt.

A. K.

Edison, der geniale Erfinder und seine Frau leben vegetarisch. Er vergleicht den menschlichen Körper mit einer Dynamomaschine: „Die Menschen begehen Selbstmord durch Ueberernährung. Sie essen, weil es ihnen Vergnügen macht, aber der menschliche Dynamo darf eben nur so viel Nahrung erhalten wie nötig ist, damit er richtig weiterarbeitet und im Gang erhalten wird. Dazu ist aber nicht mehr als etwa der dritte Teil der Nahrungszufuhr nötig, die die Menschen jetzt aufzunehmen pflegen.“

Edison ist heute über 84 Jahre alt und arbeitet heute noch angestrengt in seinen Laboratorien.

Seit man genaue Untersuchungen angestellt hat, findet man immer mehr, daß die Fleisch-

esser leicht ermüden und denen, die die vegetarische Ernährung befolgen, nachstehen.

Prof. Woeikow.

Wenn Du Brot ißest, so wird es Dich tragen.  
Wenn Du aber Fleisch ißest, so bist Du der Träger und es wird so schwer auf Dir lasten, daß Du unter seiner Wucht zusammenbrichst.

Indisches Sprichwort.

Isadora Duncan, die berühmte Tanzkünstlerin, beköstigte die Kinder in ihrer Tanzschule grundsätzlich vegetarisch. Die Kinder entwickeln sich bei dieser Lebensweise zu außerordentlicher anmutiger Kraft und Schönheit.

## Rohkostspeisen.

Rohkostspeisen sollen möglichst als Vorspeisen dienen, da dieselben am leichtesten verdaulich sind.

### Torten.

#### Erdbeertorte (für 6—8 Personen).

1 Pfd. Erdbeeren werden gewaschen, entstielt, mit der Gabel zerdrückt, mit 4—5 Eßlöffel voll Rohrzucker gesüßt und mit  $\frac{3}{4}$  Pfd. Gersten- oder Weizenflocken gut vermischt, so daß es eine feste Masse gibt. Die Masse wird auf einem flachen Tortenteller gleichmäßig auseinandergebreitet und mit einer Hand voll Flocken bestreut. Nun wird ein flacher Teller vorsichtig darauf gedrückt und die Masse mit einem Messer am Rand gleichmäßig angedrückt, so daß ein schöner Tortenboden entsteht. 2 Eßlöffel voll Mandelpurée werden mit 2—3 Eßlöffel voll Wasser und 1 Eßlöffel voll Rohrzucker zu einem gut streichbaren Brei verrührt. Dieser wird in der Torte verstrichen und die ganze Torte wird mit Erdbeeren belegt, worüber noch etwas Zucker gestreut wird.

#### Johannesbeertorte (für 6—8 Personen).

1 Pfd. Johannesbeeren,  $\frac{3}{4}$  Pfd. Gersten- oder Weizenflocken und 4—5 Eßlöffel voll Rohrzucker werden so gemischt, daß die Masse gut zusammenbindet, dann wird dieselbe zu einem Tortenboden geformt. 3 Eßlöffel voll Mandelpurée, 2 Eßlöffel voll Rohrzucker, 3—4 Eßlöffel voll Wasser werden zu einem streichbaren Brei verrührt und in der Torte gleichmäßig verstrichen. Die entstielenen Johannesbeeren werden in Sternform darauf gelegt.

### Nuxo-Törtchen.

Nuxo-Honig-Nuß-Stangen (man rechnet auf 1 Törtchen 1 Stange), werden mit Gersten-, Hafer- oder Weizenflocken gut durchknetet, in die kleinen Formen werden einige Flocken gestreut und die Masse hineingedrückt. Die Törtchen müssen eine zeitlang kühl gestellt werden und werden dann aus der Form genommen.

Füllung: 1—2 große Äpfel werden auf der Bircherraffel feingerieben, 1—2 frische Bananen darunter zerdrückt und die Masse noch etwas gesüßt, in die Törtchen gefüllt. Obenauf in die Mitte wird 1 Stück frische Banane und rund herum werden kernlose Trauben gelegt. Diese Törtchen können der Jahreszeit entsprechend ebenfalls mit Beerenfrüchten und Schlagrahm gefüllt werden, nur wird Schlagrahm nicht von jedem Magen vertragen.

### Apfel-Torte.

120 gr Nussa, 2 Eier, das Geriebene einer Citronenschale, 1 gestrichener Teelöffel voll Salz, 185 gr Rohrzucker werden miteinander gut verrührt. Nun kommen  $\frac{3}{4}$  Pfd. Vollmehl,  $\frac{1}{2}$  Paket Backpulver und soviel Wasser dazu, daß es einen dickflüssigen Teig ergibt. Dieser wird in eine mit Nussella ausgestrichene Tortenform geschüttet und ca.  $\frac{3}{4}$  Stunden gebacken. Nach dem Erkalten wird die Torte in eine obere und untere Hälfte geschnitten. Die untere Hälfte wird mit Mandelpurée bestrichen und mit 1 Pfd. geraffelten Äpfeln und etwas kernlosen Trauben und Zucker belegt. Nun wird die obere Hälfte darauf gelegt. Aus 3 Eßlöffel voll Mandelpurée und 1—2 Eßlöffel voll Rohrzucker samt ein wenig Wasser wird ein Brei angerührt, der nun auf die obere Torte gestrichen wird. Zuletzt wird mit Bananenscheiben oder Beeren der Jahreszeit entsprechend garniert.

### Frucht-Biscuit-Torte.

Die Torte wird ebenfalls in eine untere und obere Hälfte geteilt und mit einer Fruchtcrème gefüllt: 150—200 gr Nussa, 3—4 Eßlöffel voll Zucker werden gut miteinander vermischt und zuletzt wird frischer, durchgetriebener Erdbeer-, Himbeer-, Brombeer- oder Aprikosensaft von  $\frac{1}{2}$  Pfd. Früchten darunter gemischt. Von dieser Crème wird die Torte gefüllt und gleichmäßig bestrichen und mit schwarzen Kirschen oder gelben Stachel- oder Johannesbeeren garniert.

### Puddinge.

#### Mandelpudding (für 6—8 Personen).

$\frac{3}{4}$  Pfd. Gerstenflocken werden mit 4—5 Eßlöffel voll Rohrzucker, 2 Eßlöffel voll Mandelpurée und 1 Tasse Wasser gut gemischt, in eine Form gedrückt und gestürzt. Hierzu werden frische, passierte, gezuckerte Fruchtsäfte von Erdbeeren, Himbeeren, Johannesbeeren, Heidelbeeren oder Brombeeren gegeben, oder die ganzen Früchte nur mit etwas Zucker gesüßt.

#### Haferpudding (für 6—8 Personen).

300 gr Haferflocken, 100 gr Trupak und 80 gr Rohrzucker werden mit einer großen Tasse voll Mandelmilch übergossen, gut gemischt, in eine Form gedrückt, gestürzt. Dieser Pudding wird mit geschabten Äpfeln, Orangensaft oder ausgekochten Kirschen gegessen.