

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

Artikel: Rohkostspeisen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-327040>

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: 25.01.2026

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

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.

Frucht-Salate.

Melonen-Salat.

1 Stück Melone wird auf dem Gurkenhobel feingerieben, mit Citrone, Zucker und etwas Mandelpurée vermischt, welch letzteres vorher in Wasser aufgelöst worden ist.

Orangen-Salat.

2—3 Äpfel werden geraffelt, 5—6 Orangen werden in Scheiben geschnitten (die schönsten Scheiben läßt man zum Garnieren). Orangen und Äpfel werden mit Zucker und Wasser gemischt und der Salat wird mit den schönen Orangenscheiben geschmückt.

Birnen-Salat.

2—3 Äpfel werden fein geraffelt, 5—6 Birnen werden in Stücke geschnitten, etwas Citronensaft, Zucker und Wasser werden darunter gemischt. Es wird mit Birnenstücken garniert.

Äpfel-Salat.

3—4 große Äpfel werden geraffelt, mit trockenen, kernlosen Trauben gemischt und mit einer Sauce, bestehend aus 1 Eßlöffel voll Mandelpurée, 1 Eßlöffel Rohrzucker und Wasser übergossen.

Gemischter Frucht-Salat

läßt sich aus allen Früchten der Jahreszeit herstellen, indem man Äpfel schabt oder weiche Beeren zerdrückt und diese mit Citronensaft und anderen Früchten und Zucker mischt.

Kartoffel-Speisen.

Kartoffelpuffer.

1 kg sauber gewaschene, große Kartoffeln werden feingerieben, Schnittlauch und Salz hingegessen, gut gemischt und als kleine Pfannkuchen, 3—4 in der Pfanne, in Nussella schön braun gebacken. Diese werden mit Kabis- oder Schwarzwurzelsalat garniert.

Kümmelkartoffeln.

Kleine Kartoffeln werden mit der Bürste sauber gewaschen, in eine Pfanne reichlich Nussella gegeben, die Kartoffeln hineingetan, Kümmel, geschnittene Zwiebel und Salz darauf gestreut und alles in schwacher Hitze gar gedämpft. Bevor die Kartoffeln serviert werden, wird der Deckel vom Topf genommen und die Kartoffeln bei stärkerem Feuer angebräunt. Diese Kartoffeln werden mit geschabten Rübliserviert.

Bratlinge.

Grünkern-Bratlinge.

1/2 Pfd. Grünkerngrütze wird in Salzwasser (1/2 Pfd. auf 1 Liter Wasser, möglichst Gemüse-

brühe) zu einem festen Brei gekocht, in eine Schüssel gegossen und nach dem Erkalten gestürzt, in Scheiben geschnitten und in Nussella und Zwiebel schön braun gebraten. Mit Kopfsalat servieren.

Maisbratlinge.

1/2 Pfd. Maisgrieß und etwas Salz wird in 1 Liter Wasser weich gedünstet. 1 Eßlöffel voll Mandelpurée und fein geschnittenen Schnittlauch wird darunter gerührt. Die Masse wird in eine Schüssel getan und nach dem Erkalten gestürzt, in Scheiben geschnitten und in Nussella goldbraun gebraten. Es wird mit Kabissalat serviert.

Suppen.

Gemüse-Suppe.

3—4 Eßlöffel voll Vollweizengrieß wird in Nussella leicht angeröstet, 5 Suppenteller voll Wasser allmählich dazu gegossen und gesalzen. Sellerie, Lauch, 1 Tomate und anderes Suppengemüse wird ganz fein gehackt, in eine Suppenschüssel getan und die Mehlsuppe darüber geschüttet. Alles wird gut durcheinander gerührt und die Suppe serviert.

Fruchtmilch-Ernährung.

Von der Verwendung der Nuxo-Produkte.

Mein Söhnchen, heute zehn Wochen alt, stammt von einer schwächlichen Mutter, welche 14 Tage nach seiner Geburt an Folge einer... starb. Während der ersten drei Wochen haben wir den Kleinen mangels an Muttermilch mit Kuhmilch, verdünnt mit Reisschleim ernährt. Dann forschte ich nach etwas Besserem und fand es in der Schrift von Dr. Bircher über „Muttermilchwertige Fruchtmilch für Säuglinge“. Bald wurde umgesattelt und der Kleine bekam von da an nur noch Mandelmilch, wie sie durch Ihre Firma in konzentrierter Form auf den Markt gebracht wird, vermischt mit dem Saft von Orangen, dem Fleisch von Bananen oder Äpfeln. Unser Bub gedielt dabei vortrefflich, ohne daß sich bis heute irgendwie nachteilige Störungen gezeigt hätten. Der Arzt, der uns im Anfang besonders ans Herz legte, mit der Ernährung sorgfältig zu sein, und dem wir dann letzte Woche mit dem Kleinen einen Besuch abstatteten, damit er seine Meinung über ihn äußere, war höchst erstaunt über das vortreffliche Aussehen. Nach gründlicher Untersuchung meinte er, daß der Kleine einem gut genährten Brustkind in keiner Weise nachstehe. Alles in allem: Ich bin sehr erfreut über das vortreffliche Gedeihen unseres Kleinen und schreibe es zum großen Teil der Ernährungsmethode zu.

J. H. in H.