

Zeitschrift: Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

Herausgeber: A. Vogel

Band: 1 (1929-1930)

Heft: 3

Rubrik: Zur Freude der Kinder

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: 10.02.2026

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

Vorschein kommen. All die vielen Ernährungskrankheiten, die unter uns immer häufiger vorkommen, sollten genügen, all diese teuer bezahlten Lehren praktisch zu befolgen. Obschon bei uns der weisse Tod nicht so offen als Sensemann herumgeht, schleicht er heimlich doch in jede Familie und holt sich seine Opfer. Wer die feste Burg der Mutter Natur verlässt, läuft eben Gefahr durch viele versteckte Feinde zu Schaden zu kommen, wenn nicht sogar ihnen zum Opfer zu fallen.

Darum auch hierin

Zurück zur Natur!

A. Vogel.

ZUR FREUDE DER KINDER

RÄTSEL.

I.

Ich kenne einen Baum, doch ist er nicht von Holz
Er ist der Kinder Lust und freudevoller Stolz.
Sie selbst sind Stamm und Kron' von diesem Baume wohl,
Sag' an mir, liebes Kind, wie ich ihn nennen soll?

Purzelbaum.

II.

Ohne Blätter, immer grün,
Kann ich dir zur Freud' erglüh'n.
Nähre mit den Früchten mein
Flinke Waldestierlein klein.
Sag', wer bin ich? Nenn' das Tier,
Das sich nähret gern von mir?

Tanne und Eichhörnchen.

III.

Mitten im Gefängnis drin
Bin ich eingeschlossen,
Werde von der Menschen Sinn
Doch so gern genossen.
Werkzeug braucht's, um zu befreien
Mich von meinem Kleide,
Doch die Müh muss dich nicht reun,
Denn ich schaffe Freude.
Süss bin ich und würzig fein,
Sage mir wer kann ich sein?

Nuss.

IV.

Ohne Zeit, ohne Zeit
Blüh ich zu der Menschen Leid.
Schön bin ich, doch einsam still,
Lebe ich ohn' Freuden viel.
Herbstes Stürme wehen schon
Und die Kälte ist mein Lohn.
Sage mir, wer mag ich sein
In der Blumen bunten Reih'n?

Herbstzeitlose.

S. V.

EINIGE BEKÖMMLICHE REZEPTE.

Früchtensalate:

a. Der Saft von 2 Orangen wird in eine Schale gepresst und 2 Äpfel darunter geraspelt, ein bis zwei Orangen in feine Scheiben darauf geschnitten und eine Lage frischer Bananenscheibchen als letzte Würze darauf gebracht, was für die ganze Familie ein erfrischendes Morgenessen bildet. Eine Zugabe von Honig-Nussbrot mag dem einen oder andern erwünscht sein.

b. Der Saft von einer Zitrone wird mit etwas Wasser verdünnt und mit einem Löffel Rohrzucker gesüsst. Zwei bis drei Äpfel werden darunter geraspelt und je nach Bedarf noch eine Orange und Banane in Scheiben geschnitten beigelegt, welches letzteres jedoch auch weggelassen werden kann.

c. Zur Beerenzeit sind die einfachsten Früchtensalate zu bereiten durch Zerdrücken der Beeren und eventuelles Beifügen von Rahm und Rohrzucker, je nach Bedarf und Geschmack.

d. In normalen Gesundheitszeiten, besonders an kalten Tagen, ist eine Beigabe von Trockenfrüchten, wie Feigen, Datteln und Weinbeeren direkt unter den Salat oder nach Geschmack besonders serviert, sehr beliebt. Gesüsst kann auch mit Honig werden.

Nüsse und Mandeln können in geraspelt oder feingeschnittenem Zustande dem Salat beigelegt oder aber auch im besondern genossen werden. Vorteilhaft ist auch der Genuss von Kokosnussraspel, vermengt mit kernlosen Weinbeeren.

Früchtenflockenmüesli:

Je nach Bedürfnis weicht man die Flocken, $\frac{1}{3}$ Hafer- und $\frac{2}{3}$ Weizenflocken erst ein, oder aber, man verwendet sie in trockenem Zustand, fügt den Saft von zwei Orangen bei, mengt zwei geraspelte Äpfel darunter und kann es dabei bewenden lassen.

Nach Bedürfnis können jedoch noch Orangen- und Bananenscheibchen beigelegt werden, wie auch etwas Weinbeeren und Nüsse.