

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: Fragen und Antworten

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>

etwas geraspelte Rüben beigefügt. Zitronensaft und Olivenöl zur Zubereitung verwenden.

b. Fein zerschnittener Schnittlauch und geraspelte Rüben ergeben mit Zitronensaft und Olivenöl einen würzigen Salat.

c. Fein zerkleinertes Weisskraut mit geraspelten Rüben und Meerrettich ist ebenfalls als Salatmischung sehr beliebt.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Vollreis, schlecht aromatisch. (An Hrn. K. in A.) Obschon der Vollreis (unpolierte Reis) viel gehaltvoller ist, habe ich solchen ziemlich schnell wieder aus dem Speisezettel vieler Hausfrauen scheiden sehen. Woran liegt das?

Der Hauptgrund ist der, dass die meisten, die solche Erfahrungen gemacht haben, keinen guten Vollreis bekommen haben, und dann mag es auch in einigen Fällen an der Zubereitung fehlen. Vollreis ist nämlich nicht lange haltbar und wird ranzig, was die meisten Wiederverkäufer selbst nicht wissen. Ist nämlich der Reis von seiner hermetisch verschliessenden Strohhülle befreit, dann beginnt der Sauerstoff auf das Fett, vor allem auf den Keimling, der ca. 30 Prozent Fett enthält, einzuwirken und nach ca. zwei bis drei Monaten ist solcher ranzig und verdorbt das ganze, sonst so feine Aroma des Vollreises. Er fängt an zu schaffen, wie der Fachmann sagt. Auch die Milben, die vor allem an den überseischen Reistransporten gefunden werden, verschlechtern das Aroma des Reises, was trotz der nachherigen Reinigung nicht immer ganz zu beseitigen ist. In der Schweiz gibt es keine andere Möglichkeit als den Reis jeweils erst vor dem Versande an den Detailverkäufer aus der Strohschale zu befreien, dann kommt er frisch in die Hände der Hausfrau und schmeckt, wenn richtig zubereitet, noch viel besser als der polierte weisse Reis. Wenn man nämlich letzteren nicht würzt, hat er überhaupt kein markantes Aroma, während der Vollreis ein würziges, feines Aroma entwickelt. Über die Zubereitung des Vollreises werden wir in der nächsten Nummer voraussichtlich etwas berichten und raten Ihnen, in Ihrem dortigen Reformhause frischen «Vialonereis» zu verlangen, und Sie sind sicherlich damit gut zufrieden. Man darf bei einem solchen Artikel nicht auf 10 Cts. Preisunterschied achten, denn es gibt auch Geschäfte, die einfach das Billigste kaufen und weder auf die Qualität sehen, noch dafür Verständnis haben. Die neuzeitlichen Nährmittel werden von vielen heute nur um des Verdienstes willen geführt, und es ist daher gut, wenn jede Hausfrau alles ein wenig unter die Luppe nimmt.

Rohzucker oder Rohrzucker. (An L. G., Davos-Platz.) Sie fragen, was zwischen Rohzucker und Rohrzucker für ein Unterschied sei und woraus Kandiszucker gemacht werde.

Früher war sogar in Fachkreisen, sowie in der Literatur der Name Rohrzucker für verschiedene Zuckerarten gebräuchlich, denn sowohl den aus Rüben, aus Ahorn, sowie aus Zuckerrohr gewonnenen Zucker hat man als Rohrzucker bezeichnet im Gegensatze zu Milch- und Traubenzucker. Heute wird die Sache folgendermassen auseinander gehalten, was der, durch die lebensreformerischen Bestrebungen erstandene Handel bedingte. Unter Rohrzucker versteht man lediglich den Zucker, der aus dem Saft des Zuckerrohrs gewonnen wird. Dies ist natürlich der am besten aromatischste Zucker und ist als unraffinierter Rohrzucker heute in jedem Reformhause, vielfach in dunkler und heller Farbe erhältlich. Der dunkel-

farbige enthält mehr Mineralbestandteile, ist jedoch auch etwas stärker aromatisch.

Rohzucker wird heute als Gesamtbezeichnung aller rohen (unraffinierten) Zuckerarten gebraucht. Es kann also darunter sowohl Rübenzucker, wie auch Rohrzucker verstanden werden.

Rüben-Rohzucker, d. h. der ungebleichte Zucker wie er aus der Zuckerrübe gewonnen wird, ist nicht so fein aromatisch wie der Rohrzucker und ist zum menschlichen Genusse nicht gut geeignet. Besonders wenn solcher zu Fruchtsalaten verwendet wird, kann es vorkommen, dass das Ganze einen seifigen Geschmack bekommt. Rüben-Rohzucker ist zwar billiger als Rohrzucker, jedoch haben viele Hausfrauen, die für unraffinierte Produkte begeistert worden sind, der Sache wieder den Rücken gekehrt, nachdem sie solche weniger dafür geeignete Waren erhalten haben.

Kandiszucker wird meistens aus unraffiniertem Rübenzucker hergestellt und ist dem weissen Zucker entschieden vorzuziehen, da er noch im Besitze der Mineralbestandteile ist. Schon zu Grossmutters Zeiten hat man dies gewusst und hat Kandiszucker als sog. Brustzucker immer zum Süßen der Kräutertees verwendet.

WARENBERICHT

Obst. Wenn wir an einem sonnigen Maientag über Land gehen und unser Herz in uns jubelt ob all der Blütenpracht der Obstbäume, mögen wir uns einmal in aller Stille fragen, wozu diese Blütenpracht. Eine einfältige Frage und doch mögen verschiedene Antworten darauf gegeben werden. Die Blütenpracht ist sicherlich auch da, um unser Herz zu erfreuen. Die fleissige Biene holt ihre Rohprodukte aus ihrer Fülle, jedoch der Zweck der Blüte ist Frucht zu bringen, Frucht mit edlen Säften, geladen mit Sonnenenergie, bestimmt zur Nahrung des Menschen.

Ein Teil dient dieser Bestimmung, jedoch der grösste Teil wird den Bakterien zum Frasse gegeben, die als Endprodukt den Alkohol hinterlassen. Most und Schnaps wird aus dem herrlichen Obst bereitet, und unsere Menschheit hungert nach den in diesen Früchten enthaltenen Nährstoffen, Nährsalzen und Vitamine. Es ist wirklich jammer-schade, um all die vielen Tausende von Zentnern Obst, die auf solche Art direkt vernichtet werden, und es ist wirklich Pflicht eines jeden, der dies erkennt, dagegen zu steuern. Dies geschieht vor allem dadurch, dass wir zur Erntezeit recht viel Obst geniessen, so viel wie möglich einkellern und nicht zuletzt auch, indem wir all die Obstverwertungsgesellschaften, die die reinen Obstsafte in den Handel bringen, kräftig unterstützen. Es gibt einige Gesellschaften die kalt-sterilisierten Obstwein in den Handel bringen, und wir helfen einer idealen Sache zum Durchbruch, die auch volkswirtschaftlich von grosser Bedeutung ist, wenn wir solche alkoholfreie Obstsafte konsumieren, überall verlangen, und unsere Freunde und Bekannten bei Spaziergängen und Ausflügen darauf aufmerksam machen. Wie mir persönlich bekannt ist, stellt z. B. die Emmentalische Weingenossenschaft Ramsei ihren als «Ramseier» bekannten Obstwein kalt sterilisiert her, und zwar ohne Zusatz von Chemikalien, wodurch ein solches Getränk wirklich als flüssiges Obst gewertet werden darf.

Walliserfrüchte sind ob ihrem feinen, delikaten Aroma sehr bekannt, nur hat man solche selten zur Genüge bekommen, da die Konservenfabriken meistens fast alles aufkaufen.