

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: Warenbericht

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: 07.02.2026

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

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.

Bei meinem letzten Walliseraufenthalt habe ich nun eine feine Familie kennen gelernt, die bereit ist, allen Freunden des «Neuen Lebens» immer frische, feine erlesene Früchte zu schicken, und zwar per Post in Paketen à 2½, 5, 7½, 10 und 15 Kg., je nach Wunsch.

Walliser-Spargeln, die jetzt schon geliefert werden können, sind wirklich etwas für Feinschmecker, und wer Wert auf eine fein aromatische, fast vollständig essbare, zarte Spargel legt, mache einmal einen Versuch damit.

Wallis hat infolge der günstigen klimatischen Verhältnisse, besonders der vielen Sonne wegen auch die feinsten Erdbeeren und Aprikosen, und nachstehende Familie ist auch bereit solche Früchte direkt von den Bergbauern einzukaufen und solche bei billiger Be-rechnung per Post zu liefern. Wenden Sie sich an Herrn M. Biollaz-Schmid, Sitten (Wallis).

Öl. Schon beim Sprechen des Wortes Öl sehe ich mich im Geiste immer wieder durch die herrlichen Haine des Südens wandern, wo eine gütige Sonne, gleich einer fröhlich schenkenden Mutter, immer und immer wieder am Horizonte erscheint, um ihre köstliche Gabe der ganzen Schöpfung darzubieten.

Nicht nur die Pflanzen, sondern auch Mensch und Tier gedeihen dort unter dem Mantel des ewig blauen Himmels so ganz anders, als unter den Nebelschleieren des kalten Nordens. Neben feurigem Impuls ist eine nicht mit der Zeit rechnende gemütliche Ruhe eine so ansteckende charakteristische Art des südländischen Landvolkes, dass man sich bald dem gemächlichen Gang der Dinge in die Arme legt.

Zwischen den saftiggrünen Blättern des Orangenbaumes und den grossblättrigen Zweigen des Feigenbaumes holt man sich als Lebensreformer seine Nahrung, die man vielleicht im Schatten eines buschigen Ölbaumes gemütlich verzehren kann.

Ofters, wenn ich in die schönen schlanken, mit schwertförmigen, silbriggrünen Blättchen versehenen Äste der Olivenbäume schaute und zwischen diesen die eichelförmigen Oliven hervorblitzen sah, dachte ich an die einstige Herrlichkeit dieses Baumes und die wichtige Rolle, die er zur Blütezeit der Nachkommen Abrahams und später, zur Zeit der Griechen inne hatte. Ruth nahm Öl in den Kuchen. Das Brot wurde mit Öl gebacken. Der Samariter goss Öl in die Wunde seines Schützlings. Mit Öl wurde gesalbt und besonders zur Zeit der Griechen war das Öl sowohl als Nahrungsmittel, wie auch als Medizin und Hautpflegemittel in keiner Familie entbehrlich.

Die wunderbare Wirkung und Verwendungsmöglichkeit des Öles und vor allem des Olivenöles, ist eine alt bekannte und bewährte, und es ist heute weniger schwierig über die Wirkung orientiert zu werden, als über die Möglichkeit, ein wirklich gutes, reines Öl erhalten zu können, nämlich: Öl, wie es als reines Blut der Ölfrucht aus der Rinne der Presse heraus fliest.

Nur einmal hatte ich Gelegenheit auf dem Lande in eine alte Ölpresserei zu kommen, die noch nach alter Väter Sitte arbeitete. Ob-schon die ganze Einrichtung sehr primitiv und nicht in jeglicher Hin-sicht nach meinem Geschmack war, muss ich zugeben, dass man ein solches Öl als Kenner des Olivenaromas, wirklich nur mit einem Genusse trinken kann.

Ich war früher nie Freund von Öl, und wenn ich als Kind Hals-weh hatte und einen Löffel warmes Öl mit Zucker schlucken musste, dann habe ich wirklich daran geschluckt, bis ich es unten hatte. Im Süden jedoch ist mir das Öl so lieb geworden, dass ich es jetzt glas-weise trinken kann, jedoch wohlverstanden, nur ein naturreines Öl, in dem das reine Fruchtaroma noch voll enthalten ist. Kommen wir heute in eine moderne Ölerei, dann glauben wir uns sicherlich ver-

irrt zu haben, denn es sieht darin aus, wie in einer chemischen Fabrik, besonders in den grossen Laboratorien mit Reagenzen und allerlei Flüssigkeiten und Apparaten, die dazu dienen, das liebe Naturprodukt schön gelb und geschmacklos und die Fabrikation möglichst rentabel zu gestalten. Dass dies auf Kosten der natürlichen Reinheit und damit des natürlichen Wertes geht, ist solchen Menschen teilweise unbekannt und andernteils gleichgültig, denn der grosse Riese «Mammon» frägt nicht nach solchem. Öl hat zwar fast gar keine Vitamine, jedoch viele andere wichtige, nährende und heilwirkende Stoffe, die nur im kalt gepressten und lediglich filtrierten, reinen Saft der Ölfrucht noch enthalten sind. Ich habe lange gesucht, bis ich eine Firma gefunden habe, die reines, kalt gepresstes Olivenöl liefert. Solches ist heute unter der Marke «Avoba» in den Reformhäusern erhältlich. Ein weiteres kalt gepresstes Olivenöl habe ich bis heute nur noch bei der Firma Alfred Brack gefunden.

Ich rate also allen, die ein wirklich naturreines Olivenöl kaufen wollen, diesbezüglich sehr vorsichtig zu sein.

Bei jedem Öl erkennt man seine Reinheit am besten schon daran, dass Geschmack und Geruch wirklich der Frucht, resp. dem Samen entsprechen, aus dem das Öl gewonnen wird.

Im Süden wird das Olivenöl verwendet wie bei uns die Butter. In den Teig, aufs Brot, zum Kochen, im Salat, kurz für alles, was Fett bedarf, bedient sich der Sohn des Südens mit Olivenöl. Wer wirklich einmal einen Versuch wagt und statt Butter Öl in den Kuchen nimmt, wird sehen, wie fein er schmeckt und die Änderung nicht bereuen.

Speisefette. Ähnlich, ja, teils noch ärger als die Öle, machen auch die Fette eine Prozedur mit sich, denn viele sind weiter nichts anderes als Öle, die durch spezielle chemische Vorgänge so fest gemacht werden, dass man sie wie Butter schneiden kann.

Auch werden die meisten Fette durch eine Lauge gezogen und gebleicht, damit sie ja recht schön weiss aussehen und anderes mehr. Um den vielen Fettfabrikanten nicht zu arg auf die Hühneraugen treten zu müssen, mag ich heute diesbezüglich noch nicht deutlicher reden, jedoch teile ich jedem Lebensreformer im Vertrauen mit, dass ich nach mancherlei Erfahrungen heute von allen mir bekannten Fettmarken in der Schweiz nur eine als unsren Anforderungen entsprechend aus voller Überzeugung anempfehlen kann und zwar als Kochfett «Nussella» und als Speisefett «Nussa». Beide werden im Nuxowerk, Rapperswil hergestellt.

In Deutschland habe ich bei einem Besuche in Oranienburg-Eden auch die Edenerbutter als ganz vorzüglich kennen gelernt, und es mag auch noch andere gute, naturreine Fette geben, jedoch habe ich noch in kein Werk hineingeblickt, das meinen Anforderungen entsprochen hätte, ausser in das der Hersteller obgenannter Marken.

KLEINER ANZEIGER

Leistungsrohe, gesunde Reformerin findet reiches Arbeitsfeld in Reformhaus bei tüchtiger Kenntnis aller vorkommenden Bureauarbeiten und praktischer Erfahrung regen Geschäftsbetriebes. Offerten unter Chiff. C. B. 45 an den Verlag.

Erfahrene, charaktervolle, gesunde und kinderliebende Mädchen von lebensreformer. Ehepaar für kleinen, idealen Haushalt für bald gesucht. Bircher-Küche. Beste Behandlung. Angebot mit Bild an Frau Göhring in Genf, No. 6, Avenue Grenade.