

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: 5

Artikel: Salzlose Übergangsnahrung

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968551>

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: 08.02.2026

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

«Das Kochsalz», als Gewürz und Krankheitsursache und seine Beziehungen zur Kultur, erschienen im Verlage von Paul Lorenz in Freiburg i. B.*)

Wie Dr. med. Riedlin selbst aus seiner Praxis nachweist, ist der Kochsalzgenuss Mitursache, wenn nicht sogar eine Hauptursache vieler Krankheiten, wie Flechten und trockene Ausschläge, Warzen, Bleichsucht, mangelhafter Hauttätigkeit, Schweiss Hände, Basedow'sche Krankheit, Kropf, Rheumatis, Gicht, Stirnhöhlenkatarrh, Fettsucht, Nierenentzündung, blühende Bleichsucht, Blindarmentzündung und nicht zuletzt auch Krebs und Tuberkulose.

Dass der Entzug von Kochsalz aus der Nahrung eines Tuberkulösen eine ganz gewaltige Wirkung hat, zeigen auch die Gerson-Sauerbruchschen Erfolge der letzten Jahre.

Kochsalzgenuss führt zur Bildung wässriger, schwammiger Gewebe; Kochsalz muss durch Haut und Nieren wieder aus dem Körper geführt werden, was unnütz Kraft und Stoffe vergeudet. Kochsalz ist die stärkste Förderung des steten Durstgefühles und der Teufel Alkohol verdankt sein gutes Geschäft somit nicht zuletzt dem scheinbar so unschuldig aussehenden Kochsalz.

Wer also seine Gesundheit lieb hat, der verbanne das Salzfass langsam aus seiner Küche und setze an dessen Stelle natürliche pflanzliche Gewürze- und Kräuterpulver, deren es heute so viel gibt und die leider noch so wenig gebraucht und verwendet werden.

An Stelle von Kochsalz lassen sich vor allem Lauchpulver, Sauerrampferpulver, Zwiebelpulver, Kohlpulver, sowie andere ähnlich pulverisierte Trockengemüse, je nach der Liebhaberei des Geschmacks verwenden. Auch das für die Schweiz neue Edelhefeprodukt «Vitam-R» ist für solche Zwecke ausgezeichnet geeignet.

Sogar die etwas kochsalzhaltigen Produkte, wie Avoba-Kraftbrühe, Pflanzenbouillonwürfel und auch Selleriesalz sind immerhin bedeutend besser als pures Kochsalz, da davon viel kleinere Mengen schon genügen. Statt Selleriesalz ist es allerdings vorteilhafter, direkt Selleriepulver zu verwenden.

Wir werden von Zeit zu Zeit Rezepte für schmackhafte salzlose Zubereitung von Speisen veröffentlichen, damit es den Hausfrauen leichter ist, ihre Küchentechnik auf eine gesunde Grundlage zu stellen.

A. V.

SALZLOSE ÜBERGANGSNAHRUNG.

Obwohl heisse, schwüle Sommertage dazu einladen, allem Gekochten den Rücken zu kehren und reine Rohkost zu erwählen, ist es doch nicht jedem Ungeübten gegeben, so ohne weiteres dazu überzugehen.

*) In der Schweiz ist das Buch in unserm Verlag erhältlich.

Welches mag nun die geeignetste Übergangskost und welches ihre zweckmässigste Zubereitung sein? — Ohne Zweifel Gemüse und Vollkornprodukte, nebst Kartoffeln, möglichst salzlos zubereitet und in Öl gedämpft.

Hiezu mögen einige Rezepte dienlich sein.

Junge, grüne Erbsen:

Das gut gereinigte Gemüse wird in kaltgepresstem Olivenöl auf mittlerem Feuer weich gedämpft und nach ca. 10 Minuten auf folgende Art gewürzt. 1 kl. Löffel Lauchpulver und 2 kl. Löffel Gemüsepulver werden mit etwas Wasser angrührt und das Gemüse damit abgelöscht. Zirka eine Viertelstunde wird dieses dann noch auf dem Feuer gelassen, worauf es angerichtet werden kann.

Es wird jedermann überraschen, wie diese Zubereitungsart dem Gemüse seine volle Süßkraft erhält. Dieser Vorzug wird durch das Dämpfen in Öl erreicht, denn Zucker ist bekanntlich nicht öllöslich.

Junge gelbe Rüben oder Carotten:

Bei gleicher Zubereitung wie oben, werden die Rüben ebenfalls äusserst schmackhaft, wiewohl es vorzuziehen ist, solche auf der Bircherraffel zu raffeln und mit Zitronensaft und etwas Olivenöl als Salat roh zu geniessen.

Bohnen:

Sogar diese können auf gleiche Weise zubereitet werden, also durch einfaches Einlegen und Dämpfen in Olivenöl und durch Würzen wie angegeben, je nach Geschmack unter Verwendung von mehr oder weniger Gemüsepulver.

Kartoffeln:

Die gut gereinigten Kartoffeln werden mit den Schalen in feine Scheiben geschnitten und in heissem Olivenöl auf kleines Feuer gegeben. Je nach Geschmack würze man mit Gemüsepulver (ca. 4 kl. Löffel) und mit Lauchpulver (ca. 2 kl. Löffel), indem man solches einfach über die Kartoffeln streut, diese gut durchmengt und sie bis zum Weich- und zugleich Knusprigwerden zugedeckt dämpfen lässt.

Kartoffelbrei:

Entweder schält man die Kartoffeln wie üblich und kocht sie in Stücke geschnitten in nicht zu viel Wasser weich, um sie alsdann durch die Kartoffelpresse zu drücken, oder aber, man schwellt sie in den gut gereinigten Schalen und schält erst nachher.

Das Weichkochen soll nicht im Salzwasser vorgenommen werden, denn die Würze soll wie folgt erreicht werden.

Auf 1—1½ Kg. Kartoffeln nehme man ca. ¼ Pfund Nussa, lasse solches auf kleinem Feuer zergehen, löse je nach Geschmack

ca. $1\frac{1}{2}$ Stück Pflanzenwürfel oder eine Messerspitze Avoba Kraftbrühe in wenig heissem Wasser auf und menge alles gut unter die zerdrückten Kartoffeln. Zwiebeln und Petersilie werden in Nussa abgeschmelzt und über die angerichteten Kartoffeln geschüttet.

Vollreis:

Man dämpfe Zwiebeln in kaltgepresstem Olivenöl und füge den gut gereinigten Reis bei, ihn ein wenig röstend, worauf man ihn ablöscht mit ca. $1\frac{1}{2}$ Stück Pflanzenwürfel oder einer Messerspitze Avoba-Kraftbrühe, die man zuvor, wie oben erklärt, in wenig heissem Wasser aufgelöst hat. Man füge alsdann genügend Wasser bei, lasse 5 Minuten langsam kochen, worauf man das Gericht vom Feuer nimmt, bis der Reis durch Aufsaugen des Wassers aufgequollen ist. Nun würzt man mit einer Tomatensauce und lässt den Reis darin nochmals aufkochen.

Tomatensauce:

Solange gut gereifte Tomaten nicht erhältlich sind, verwende man zur Zubereitung von Tomatensauce am besten Tomatenpulver, nicht aber scharf gewürzte Tomatenpurées. Tomatenpulver wird meist in Holland aus ungedüngten Pflanzen gewonnen und kann daher jeder Reformküche ohne Bedenken zur Verwendung dienen. Eine halbe Tasse Tomatenpulver und ein kl. Löffel Vollkornmehl werden mit Wasser angerührt, Zwiebeln in Öl gedämpft, ersteres beigefügt und ca. 10 Minuten auf kleinem Feuer gekocht.

ANSTALTSLEBEN.

Wer sich in dem stillen Schutze häuslichen Friedens bewegen darf, denkt wohl selten an jene, die dieses Glückes ermangeln. Und doch, wie vielen Kindern fehlt der Segen eines friedlichen Heimes! Wie viele müssen beispielsweise als Anstaltszöglinge fern von sonnigen Jugendfreuden heranwachsen.

Es gibt allerdings auch Anstalten, deren Hauseltern, getragen von dem Ideal freundlich verstehender Liebe, den Kindern die Heimat ersetzen; bei denen sich die Kinder im Gegenteil glücklich schätzen dürfen, dem elterlichen Elend entronnen zu sein! Wo aber Mangel an Kenntnis ein Nichtverstehenkönnen und Mangel an Liebe ein Nichtverstehenwollen wachrufen, wo vor allem der Geist der Selbstgerechtigkeit kalte Schranken setzt, da sieht es oft traurig genug aus! Mag da das Anstaltsgebäude in noch so sonniger Lage stehen, mögen es Bergesluft und Himmelsbläue umspiegeln, es ist und bleibt eben doch nur ein düster dastehender Steinblock mit hohen finstern Gängen, auf denen das Misstrauen lauert und herumschleicht, alles frohe Lachen,