

**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:** 10

**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](#)

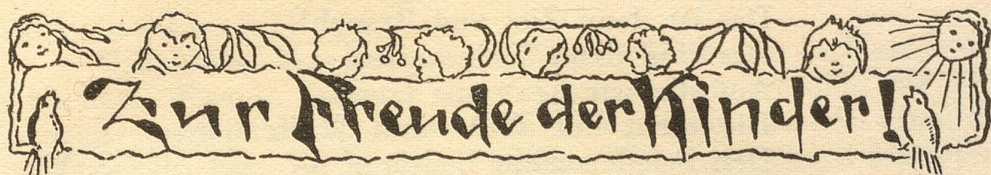
### **Terms of use**

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>**





### WEIHNACHTSWUNSCH.

Grossmutter, Bleisoldaten  
Und Säbel und Gewehr,  
Das gibst du mir zu Weihnacht,  
Einen Helm und noch viel mehr!  
Grossmutter aber schüttelt  
Das liebe alte Haupt,  
Das hätt das stramme Bübchen  
Gar nicht von ihr geglaubt! —  
«Warum denn nicht Grossmutter?  
Ich möcht doch sein ein Mann,  
Möcht ziehn ins Feld und siegen,  
Hast sicher Freude dran!» —  
«Du sollst nicht töten, Bübchen!  
Der Krieg, der ist ein Mord!  
Es liess dein eigner Vater  
Im Feld sein Leben dort!  
Die Mutter starb vor Kummer,  
Vor Gram und anderm mehr,  
Ja, seit dem Krieg an Elend  
Die Welt, sie leidet schwer!  
Ich will dir's sagen Bübchen,  
Wenn du erst grösser bist,  
Dann öffn' ich dir die Augen  
Für das, was Unheil ist! —  
Es bringt der Krieg der Leiden  
In Scharen zu uns her,  
Drum soll'n nach Frieden streben  
Wir immer mehr und mehr!  
Wenn erst die Zeit ist kommen,  
Wo's keinen Krieg mehr gibt,  
Wo jeder wie sich selber  
Den Nächsten schützt und liebt,  
Dann Bübchen kann man singen  
Mit Recht und voller Freud:  
Gebannet sind die Sorgen,  
Dahin ist alles Leid,  
Fried weilet dann auf Erden  
Und Wohlgefallen auch,  
Denn unsern Gott zu ehren,



Das ist dann Ziel und Brauch!  
Das sind dann Weihezeiten,  
Auf die wir heut uns freuen,  
Die nicht mit Wehr und Waffen,  
Den Frieden mehr bedräun! —

S. V.

## WIE GESTALTE ICH EINEN HALBROHKOSTTISCH EINFACH UND GUT!

Was hiermit aufgezeichnet wird, ist also nicht als Diät für einen gewissen Zweck berechnet, denn diesmal sollen einige Rezepte gezeigt werden, die als gesunde tägliche Nahrung Verwendung finden sollen. Es stellt im Wesentlichen alles dar, was in den letzten Halbrohkostkursen vorgezeigt wurde.

Das wichtige an der ganzen Sache ist, *kochsalzarm* zu kochen, um vor allem die Nieren zu entlasten, die sowieso bei den meisten Menschen gleich einem «Mädchen für alles» überarbeitet sind.

Zudem sind die Zubereitungsmethoden, wie auch die gewählten Produkte darauf berechnet, wirklich etwas Gehaltvolles zu bieten. Man bringt von Fernstehenden immer das teilweise berechnigte Argument «Wenn man Fleisch und Eier weglässt, muss man doch auch einen Ersatz dafür haben» und was nachfolgend gezeigt wird, ist mehr als nur ein Ersatz von Fleisch und Eiern, denn es hat die Vorteile des Fleisches ohne dessen Nachteile.

### *Buchweizenbratlinge.*

$\frac{1}{2}$  Pfd. Buchweizen wird in Wasser halb weich gekocht, vom Feuer genommen und mit 25 Gr. Vollkornmehl vermengt. Dieser Teig wird mit fein geschnittenen Zwiebeln, Knoblauch, Majoran und eventuell ein wenig Corriander je nach Geschmack vermengt. An Stelle von Kochsalz nimmt man eine Prise Avoba-Kraftbrühe, und wenn das Ganze gut untereinander gemengt ist, formt man wie früher beim Hackbraten kleine Stücke und bäckt solche in Öl oder Nussella schön braun. Nach dem Backen werden sie paniert und mit Nussa abgeschmelzt serviert.

Eine Rohgemüseplatte (diverse Salate mit Citronensaft und Olivenöl) zu solchen Bratlingen gibt mit einem Stücklein Vollkornbrot bereits ein gutes, gehaltvolles, billiges Mittagessen.

Zu einer Salatplatte können ausser grünem Salat, Rotkraut, Weisskraut, Randen, Carotten, Selleriewurzeln, Blumenkohl und Kartoffeln verwendet werden. Kartoffeln werden gedämpft beigefügt. Randen und Selleriewurzeln können sowohl roh wie gedämpft verwendet werden, je nach Geschmack. Wer gerne einen scharfen Salat hat, nehme ein wenig Meerrettich und Knoblauch dazu, jedoch soll man in der Würze immer milder werden.

---

Wissensdrang ist lobenswert, wenn er sich zum Segen der Mitwelt geistige Güter sammelt.