

**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

**Artikel:** Wie gestalte ich einen Halbrohkosttische einfach und gut!

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968584>

#### 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>**

Das ist dann Ziel und Brauch!  
Das sind dann Weihezeiten,  
Auf die wir heut uns freun,  
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 wichtigste 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 berechtigte 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.

### *B u c h w e i z e n b r a t l i n g e .*

$\frac{1}{2}$  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, Mayoran 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 parniert 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.

### *G r ü n k e r n k l ö s s e.*

Grünkerngrütze oder ganze Kernen lässt man in Wasser weich kochen. Wasser soll nur so viel genommen werden, als aufgesogen werden kann. Statt Salz mengt man wieder eine Prise Kraftbrühe bei. Zu je einem halben Pfund Grünkern nimmt man einen gestrichenen Esslöffel Vollkornmehl und ziemlich Küchenkräuter, wie Mayoran, Schnittlauch, Zwiebeln und etwas Knoblauch.

Nachdem der ganze Brei weich gekocht ist, lässt man ihn erkalten. (Wie üblich ins Wasserbad stellen.) Nach dem völligen Erkalten werden mit einem Löffel etwas mehr als baumnussgrosse Kugeln geformt, die einige Minuten in kochendes Wasser gelegt werden. Sobald sie herauskommen (zu schwimmen beginnen) nehme man sie heraus auf eine Platte, wo sie mit heißer Butter, beziehungsweise Nussa übergossen werden.

### *V o l l k o r n g r i e s s b r e i .*

In siedendes Wasser, eventuell auch halb Milch halb Wasser wird eine Prise Kraftbrühe beigegeben und das Vollkorngriess langsam unter tüchtigem Rühren beigemengt, wie beim gewöhnlichen Griess. Diesen dünnen Brei lässt man 15 bis höchstens 20 Minuten kochen, worauf zu je einem halben Pfund Griess je ein Löffel Vollkornmehl, Nussa und grobgeriebene Mandeln beigemengt werden, um das Ganze noch einmal fünf Minuten kochen zu lassen. Hierauf nimmt man es vom Feuer und mengt noch einen Löffel voll eingeweichte Rosinen (oder kernlose Weinbeeren) dazu mit etwas geriebener Zitronenschale und ein wenig Zucker. Das Griess wird auf eine Platte gegossen, parniert und mit Nussa abgeschmolzt.

Zu diesem bei uns als «Griessmuesli» bezeichneten Gericht richte man am besten noch einen *Früchtensalat* an.

### *F r ü c h t e n s a l a t .*

Hier ist je nach der Jahreszeit eine grosse Mannigfaltigkeit in den Zusammenstellungen, da alle Früchte und vor allem auch die herrlichen Beerenfrüchte dafür sehr geeignet sind.

Den Winter über mag ein Früchtensalat ungefähr wie nachfolgend gemacht werden.

Für zwei Personen drücke man den Saft einer Zitrone aus und verdünne zur Hälfte mit Wasser.

Zwei bis drei Äpfel werden dazu geraffelt und zwar direkt in den Saft, damit die Äpfel schön hell bleiben.

Ein Löffel geriebene Mandeln und Nüsse dazu. Zwei Feigen und einen Löffel kernlose Weinbeeren auch noch darunter und wer gerne süßes auf der Zunge hat, süsse mit Honig, der allerdings am besten gleich zum Anfange mit dem Wasser aufgelöst

---

«Das Neue Leben» kann seine Mission nur erfüllen, wenn du es verbreiten hilfst.

wird. Das ganze wird in eine Schüssel getan und mit Orangenschnitzen und Datteln garniert, indem die Datteln ausgesteint und mit Nusskernen oder Mandeln ausgefüllt werden.

Ein solcher Früchtensalat mit Griessbrei und einem Nussbrot ist eine leichte, herrliche, erfrischende Nahrung.

#### Hirsekuchen.

Eine Tasse Hirse mit einer Tasse Milch weich kochen lassen (zirka 20 Minuten) \* zwei Löffel geschälte, geriebene Mandeln,  $\frac{1}{2}$  Tasse Vollkornmehl,  $\frac{1}{2}$  Tasse Rohrzucker, 50 Gramm Nussa, 100 Gramm kernlose Weinbeeren \*, 2 Löffel Bienenhonig, sowie die geriebene Schale einer Zitrone werden gut mit den Hirschen vermengt und in einer gut mit Nussa ausgestrichenen (eingefetteten) Ofenplatte 20 Minuten bis eine halbe Stunde gebacken.

Dies ist eine ausgezeichnete, nahrhafte Speise, die besonders ihres Kieselssäuregehaltes wegen als Nierennahrung bezeichnet werden darf.

#### Vollreis.

wird für solche, die keinen Schnellkocher besitzen, am Abend vorher in Wasser eingelegt und bis zum Kochen gebracht, und dann bis am anderen Tage stehen gelassen. Mit ziemlich viel Zwiebeln und etwas Knoblauch und Küchenkräutern wird der Reis in Öl oder Nussella gebacken. Auch Tomaten sind bekanntlich ausgezeichnet dazu, besonders auch für solche, die die Zwiebeln nicht lieben!

Bevor man den Reis serviert, macht man eine Vitam-R-Sauce dazu und mengt solche darunter oder serviert sie extra, damit jeder nach seinem Geschmack würzen kann. Die Vitam-R-Sauce soll würzig gemacht, jedoch nur sparsam verwendet werden, denn bei jeder Würze soll immerhin die Speise geschmacklich zur Geltung kommen und nicht nur die Würze.

Wenn man heute die übliche bürgerliche Kost mit einem natürlichen, unverdorbenen Gaumen kostet, schmeckt alles vorwiegend nur nach Kochsalz.

wiegend nur nach Kochsalz.

(Forts. folgt.)

#### GESCHÄFTLICHES.

**Kochtopf und Vitamine.** Es ist selbstverständlich und vollständig richtig, wenn wir behaupten, dass durch das Kochen der Nahrung viele Werte und vor allem Vitamine verloren gehen, jedoch muss alles immer von zwei Seiten betrachtet werden und da immer Fragen über Kochtöpfe und Dampfhauben eingehen, wollen wir kurz das Wesentliche, diese Sache betreffend, klarlegen. Vitamine sind bekanntlich sowohl gegen Hitze, wie auch gegen Kälte empfindlich und zwar besonders das antirachitische Wachstumsvitamin «D», wie auch das antiskorbutische Vitamin «C».

\* ) Die genaue Zubereitung wurde im Heft No. 5, Seite 107, bereits erklärt.