

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: 12

Rubrik: Speisezettel und Rezepte

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: 09.02.2026

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

SPEISEZETTEL UND REZEPTE.

Anleitung zu vegetarischer Halbrohkosternährung für eine Winterwoche.

Morgenessen:	Mittagessen:	Nachtessen:
1. 2 Orangen 2 Stück Vollkornbrot.	Trockengemüse von kleinen grünen Bohnen Vollkornspaghetti mit einer Sauce aus Tomatenmehl, Endiviensalat.	Birnenmarksalat Hafer- und Weizenflocken Knäckebrot.
2. Eingeweihte Feigen 2 Scheiben Knäckebrot mit Nussa.	Blumenkohl (Frisch- oder Trockengemüse) Kartoffelbrei Gelber Rübensalat mit Meerrettich (beides geraspelt).	Bircher Müesli Vollkornbrot.
3. Birnen- oder Äpfelmark m. Zitronensaft Einige Datteln und Nüsse.	Spinat Hirsebrei Gemischter Salat.	Rohe Vorzugsmilch Knäckebrot mit Nussa Datteln.
4. Eingeweihte Bordaupflaumen Haferflocken und Pinienkernen.	Birnen- oder Apfelauflauf Edentee.	Tomaten Nussabrot mit Zwiebelscheibchen u. Vitam-R.
5. Eine Tasse Mandelmilch m. Orangensaft Vollkornbrot m. Honig.	Rosenkohl Vollreis Cichoriensalat.	Früchtengriess Knäckebrot
6. Eingeweihte Trockenbananen (halb Milch, halb Wasser).	Randen und Kartoffelsalat Kleine süsse Erbschen (Trockengemüse).	Früchtenschale: Äpfel, Mandarinen, Orangen, Datteln, Feigen und Nüsse.
7. Yoghurt und Knäckebrot.	Geschwellte Kartoffeln (Pellkartoffeln) und Butter (Nussa) Kohlgemüse Tomatensalat.	Maisklöse im Fett gebacken gemischter Salat.

AUS DEM LESERKREIS.

Gartenbaukurse auf natürlicher Grundlage. Zerfahrenheit und Not unserer Zeit lassen uns immer mehr einsehen, dass wir nicht ungestraft die Naturgesetze missachten können. Auf allen Gebieten setzt die Wendung ein. Reformbestrebungen der verschiedensten Art wollen das Leben neu gestalten und zur Gesundung bringen.

Die Gartenbaukurse von Mina Hofstetter weisen Wege, wie auf dem Gebiete des Gartenbaues vorgegangen werden soll, um gesunde Produkte zu erzeugen. Es wird gezeigt, wie der Boden behandelt werden muss, damit die Wunderwelt der Mikro-Organismen wirken kann, und, dazu in Parallel, auf die bisher übliche, gründlich verkehrte Bodenbearbeitung hingewiesen.