

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: Speisezetteln 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:

1. 2 Orangen
2 Stück Vollkornbrot.

2. Eingeweichte Feigen
2 Scheiben Knäcke-
brot mit Nussa.

3. Birnen- oder Apfel-
mark m. Zitronensaft
Einige Datteln und
Nüsse.

4. Eingeweichte Bor-
deaupflaumen
Haferflocken und
Pinienkernen.

5. Eine Tasse Mandel-
milch m. Orangensaft
Vollkornbrot m. Honig.

6. Eingeweichte Trok-
kenbananen (halb
Milch, halb Wasser).

7. Yoghurt und Knäcke-
brot.

Mittagessen:

Trockengemüse von
kleinen grünen Bohnen
Vollkornspaghetti mit
einer Sauce aus To-
matenmehl.
Endiviensalat.

Blumenkohl (Frisch-
oder Trockengemüse)
Kartoffelbrei
Gelber Rübensalat mit
Meerrettich (beides ge-
raspelt).

Spinat
Hirsebrei
Gemischter Salat.

Birnen- oder Apfel-
auflauf
Edentee.

Rosenkohl
Vollreis
Cichoriensalat.

Randen und Kartoffel-
salat
Kleine süsse Erbschen
(Trockengemüse).

Geschwellte Kartoffeln
(Pellkartoffeln) und
Butter (Nussa)
Kohlgemüse
Tomatensalat.

Nachessen:

Birnenmarksalat
Hafer- und Weizen-
flocken
Knäckebröt.

Birchermüesli
Vollkornbrot.

Rohe Vorzugsmilch
Knäckebröt mit Nussa
Datteln.

Tomaten
Nussabrot mit Zwiebel-
scheibchen u. Vitam-R.

Früchtengriess
Knäckebröt

Früchtenschale: Äpfel,
Mandarinen, Orangen,
Datteln, Feigen und
Nüsse.

Maisklöse im Fett ge-
backen
gemischter Salat.

AUS DEM LESERKREIS.

Gartenbaukurse auf natürlicher Grundlage. Zufahrenheit 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 Gesundheit 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 Parallele, auf die bisher übliche, gründlich verkehrte Bodenbearbeitung hingewiesen.