**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:** Aus dem Leserkreis

**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:** 25.08.2025

**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<br>2 Stück Vollkornbrot. | Trockengemüse von kleinen grünen Bohnen<br>Vollkornspaghetti mit einer Sauce aus Tomatenmehl.<br>Endiviensalat. | Birnenmarksalat<br>Hafer- und Weizenflocken<br>Knäckebrot. |
| 2. Eingeweichte Feigen<br>2 Scheiben Knäckebrot mit Nussa. | Blumenkohl (Frisch- oder Trockengemüse)<br>Kartoffelbrei<br>Gelber Rübensalat mit Meerrettich (beides geraspelt). | Birchermüesli<br>Vollkornbrot. |
| 3. Birnen- oder Äpfelmark m. Zitronensaft<br>Einige Datteln und Nüsse. | Spinat<br>Hirsebrei<br>Gemischter Salat. | Rohe Vorzugsmilch<br>Knäckebrot mit Nussa<br>Datteln. |
| 4. Eingeweichte Bordeaupflaumen<br>Haferflocken und Pinienkernen. | Birnen- oder Apfelauflauf<br>Edentee. | Tomaten<br>Nussabrot mit Zwiebelscheibchen u. Vitam-R. |
| 5. Eine Tasse Mandelmilch m. Orangensaft<br>Vollkornbrot m. Honig. | Rosenkohl<br>Vollreis<br>Cichoriensalat. | Früchtengriess<br>Knäckebrot |
| 6. Eingeweichte Trokkenbananen (halb Milch, halb Wasser). | Randen und Kartoffelsalat<br>Kleine süsse Erbschen (Trockengemüse). | Früchtenschale: Äpfel, Mandarinen, Orangen, Datteln, Feigen und Nüsse. |
| 7. Yoghurt und Knäckebrot. | Geschwellte Kartoffeln (Pellkartoffeln) und Butter (Nussa)<br>Kohlgemüse<br>Tomatensalat. | Maisklöse im Fett gebacken<br>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 Parallele, auf die bisher übliche, gründlich verkehrte Bodenbearbeitung hingewiesen.

Diese Kurse haben den Vorteil, dass die Interessenten mitten in die Praxis hineinsehen und in wünschbarer Kürze einen Überblick über das Gebiet des Gartenbaues erhalten. Sowohl der Neuling, wie der schon tätige Gärtner können wertvolle Kenntnisse mit nach Hause nehmen.

In diesem Frühjahr wird auch die theoretische Seite nicht zu kurz kommen. Karl Erpf wird allerlei aus dem Gebiete der Chemie und Biologie erzählen, speziell inbezug auf den Landbau, den Haushalt und die Ernährung. Es kommen auch volkswirtschaftliche Fragen, so z. B. die Wendung der «Not der Landwirtschaft», Selbsthilfebestrebungen usw. zur Sprache.

Die Kurse dauern zirka 14 Tage und finden in diesem Jahre voraussichtlich nach Ostern statt. Nähere Auskunft erteilt gegen Rückporto Mina Hofstetter, Stuhlen-Ebmatingen (Zürich).

**Kinderheim und Kurstätte.** Hie und da werden wir, selbst in Wintertagen, angefragt, ob wir kein neuzeitlich geführtes Kinderheim oder Kurhaus anempfehlen könnten. Dieser Tage nun meldete sich der Inhaber eines solchen Heimes, das auch für Erwachsene zu neuzeitlichen Kurzwecken eingerichtet worden ist und in der Ernährung sich mehr und mehr ausschliesslicher Rohkost zuwenden will.

Wer also mit seinen Kleinen Gelegenheit hat, zu sonniger Erholung auszuziehen, oder wen die Notwendigkeit körperlicher Gebrechen dazu treibt, der wende sich an Fam. Hubmann-Maag, **Speicher** b. St. Gallen.

**Besondere Mitteilung:** In Heft Nr. 8 wurde angezeigt, dass im Kur- und Ferienheim Agnuzzo bei Lugano, die im «Neuen Leben» angegebenen Diätkuren genau vorschriftsgemäss durchgeführt würden. Da inzwischen der damalige Leiter verzogen ist, fällt dies nunmehr ausser Betracht, was wir unsern werten Lesern hiermit zur Kenntnis bringen möchten.

---

## FRAGEN UND ANTWORTEN.

**Asthmakind:** an E. B. in N. Wie Sie richtig vermuten, wäre es für Ihr Asthmakind das beste, es könnte in der Höhe den Nutzen von Licht, Luft und Sonne voll auskaufen, denn dieses Leiden erfordet ähnliche Massnahmen zur Gesundung, wie dies bei Lungenkranken der Fall ist, Da Sie jedoch nicht in der Lage sind, dem Kinde die Möglichkeit hiezu zu bieten, möchte Ihre liebe Mütterlichkeit doch wenigstens in der Tiefe nichts unterlassen, was heilsam sein könnte. Für naturgemässe Nahrung sind Sie ja bereits voll eingenommen. Das Kind braucht nicht so viel Eiweiss und dass Sie ihm das kleine notwendige Quantum nicht in Form von Fleisch, Eiern und Käse zuführen wollen, ist ja begreiflich und nur von Gutem, denn Sie müssten sich in diesem Falle zum Wohle des Kindes umstellen, wenn Sie es nicht schon bereits getan hätten. Wählen Sie an Stelle des obgenannten Eiweisses dasjenige der Nüsse, hauptsächlich der Pinien, der Hülsenfrüchte, vor allem auch der rohen Milch, denn diese besitzt ein besonders leicht zu verarbeitendes Eiweiss. Erhalten Sie keine Ziegenmilch, die besonders zu anempfehlen ist, dann achten Sie auf rohe Kur- oder Vorzugsmilch oder aber, wenn auch diese Ihnen vorenthalten sein sollte, auf die Milch einer ganz besonders sauber gehaltenen, äusserst gesunden Kuh. 2—3 Deziliter dürfen Sie täglich ruhig verabreichen.

Morgens erhält das Kind am besten ein rohes Früchtenmüesli, oder ein Birchermüesli, das es aber äusserst gut kauen muss, bis die Speise im Munde die nötige Wärme erhält. Sie müssen das Kind überhaupt zu gutem Fletschern erziehen, da es unter mangelhafter Drüsentätigkeit zu leiden scheint und durch gründliches Kauen die Mundspeicheldrüsen in Folge reger Tätigkeit zu tüchtiger Arbeit angespornt werden.