

Zeitschrift: Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

Herausgeber: A. Vogel

Band: 2 (1930-1931)

Heft: 2

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: 17.02.2026

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

Wegezettel und Rezepte

Anleitung zu vegetarischer Halbrohkostnahrung für eine Frühlingswoche.

Morgenessen:

1. Geraspelte Äpfel mit
Zitronensaft
Honig-Vollkornbrot
Nüsse.

2. Radieschen
Vollkornbrot mit
Vitam-R.

3. Eingeweichte Feigen
Mandelmilch
Honig-Brot

4. Kressichsalat
Nussbrot mit
Zwiebeln u. Vitam-R.

5. Pfeffermünztee und
Vollkornzwieback.

6. Kokosnussraspel
Rosinen
Orangensaft.

7. Äpfel
Paranüsse
Weinbeeren u. Datteln.

Mittagessen:

Brennesselgemüse
Grünkernklösse
Lattich- u. Randensalat.

Rhabarberauflauf
Hagenbuttentee.

Spinatgemüse
Kartoffelsalat
Radieschen.

Apfelauflauf
Edentee.

Spinat
Spaghetti auflauf
Rübensalat.

Selleriegemüse
Geschwellte Kartoffeln
Paffenröhrlisalat.

Gemischte Salatplatte
Vollreisplätzchen.

Nachtessen:

Fruchtsalat aus Orangen
und Äpfeln
Knäckebrot mit Nussa.

Frühlingssalat:
Pfaffentröhrli, Kressich
Lattich, Brennesseln
Knäckebrot.

Eingeweichte Sultaninen
Pinien u. Dattelnussabrot.

Gemüsenudeln
Selleriesalat
Lattichsalat.

Eingeweichte Aprikosen
Haferflocken.

Hafermarksuppe
Radieschen
Kressichsalat
Vitam-R-Brot.

Kartoffelsalat
Weisskraut- u. Randen.

REZEPTE.

Brennesselgemüse: Junge Brennesseln werden gut gewaschen und vollständig abtropfen gelassen. Zwiebeln in Öl gedünstet und die Brennesseln entweder ganz oder nach Wunsch zerkleinert darin gedämpft. Sollte der Geschmack der Brennesseln als Würze nicht voll genügen, so kann man mit Gemüsepulver und etwas Kraftbrühe oder Pflanzenwürfeln nachhelfen.

Rhabarberauflauf: Vollkornbrot wird in Milch eingeweicht und durch die Maschine gedreht. Nüsse gerieben oder geschnitten nebst Nussa und Rosinchen beigemengt, wie auch etwas Zucker und Zitronensaft. Diese Masse wird in eine mit Nussa bestrichene Auflaufform gebracht, und zwar so, dass sie Boden und Rand zweifingerdick bedeckt. In den Hohlraum

Früchte sind von der Natur gelieferte Medizin. (L. Ankenbrand.)

füllt man die mit Zucker etwas vorgekochten feingeschnittenen Rhabarberstückchen, bedeckt diese mit gleicher Brotmasse wie oben, giesst süßen Rahm darüber und bäckt den Auflauf im Ofen schön braun.

Pfaffenröhrl: Sogenannte Pfaffenröhrl oder junger Löwenzahn werden im Frühjahr mannigfach gesucht und als Salat zubereitet, denn seine blutreinigende Wirkung ist unter dem Volke bekannt.

Gleicherweise werden auch Kressich und Brennesselsalat im Frühjahr vorgezogen.

Spaghettiauflauf: Man würzt siedendes Wasser mit zwei Pflanzenboullion und kocht darin die Spaghetti, alsdann dämpft man Zwiebeln in Öl, fügt eine Sauce von Tomatenpulver, Mayoran und Petersilie bei und wendet die Spaghetti darin. In einer Auflaufform wird die Masse alsdann in heissem Ofen schön braun gebacken.

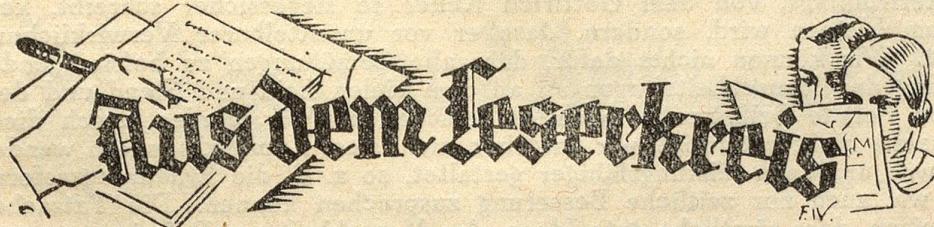
Selleriesalat: Geraspelter Sellerie wird mit Zitrone und Olivenöl zu Salat angemacht, und etwas Petersilie darunter gemengt.

Man kann jedoch auch die Sellerieknoten zuvor dämpfen und dann raspeln und zum Salat zubereiten.

Selleriegemüse: Der Sellerie wird in Scheiben oder kleinen Würfelchen geschnitten. Feingeschnittene Zwiebeln werden mit etwas Tomatenpulver in Öl gedünstet und der Sellerie darin gedämpft. Sollte die Würze zu mild sein, dann kann man nachhelfen mit Pflanzenwürfeln oder Kraftbrühe. Das Gemüse wird mit gehackter Petersilie bestreut und aufgetragen.

Grünkernklösse siehe Rezept in Heft No. 10 vom Dezember 1929.

Apfelauf kann gleich zubereitet werden wie der Birnenauf in Heft No. 10 vom Dezember 1929, oder auch wie der oberwähnte Rhabarberauflauf. Man kann die Äpfel in kleine Stückchen oder Scheibchen geschnitten mit Zucker etwas vordämpfen oder auch nur das gezuckerte Apfelmark dazu verwenden.



Unglaublich. Immer wähnen freundliche Menschen, die nicht tiefer ins Leben hineinzublicken wagen, es sehe mit all den Wohltätigkeitsvorrichtungen so überaus lieb- und hilfreich aus. Leider aber haben wir selbst schon durch den Einblick in Anstalten das Gegenteil feststellen müssen, und dieser Tage kam uns ein ähnlicher Bericht über das Leben und Treiben in einem Säuglingsheime zu. Eine alternde Frau, deren Wohnstätte in unmittelbarer Nähe davon sich befand, hatte des öfters Gelegenheit mit ihren Nachbarn das dortige Leben und Treiben zu beobachten. Es wäre ihnen solches nicht aufgefallen, wenn nicht tagelanges Schreien der Kleinen die mütterlichen Herzen der Frauen zur Aufmerksamkeit getrieben hätte. Unsre liebe Bekannte anerbot sich nun einmal ganz harmlos, aus reiner Hilfsbereitschaft heraus, einen der kleinen Schreier zu pflegen, wenn die Schwestern nicht nachkommen könnten. Die Antwort war, dass das nicht nötig sei, denn der Arzt wisse dann schon ein sichres Mittelchen das

Wer Schwierigkeiten aus dem Wege geht, dem kommen sie nur in anderem Kleide neu entgegen.