

**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:** 1

  

**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:** 13.04.2026

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

# Speisezettel und Rezepte

**Anleitung zu vegetarischer Halbrohkosternährung für eine Vorfrühlingswoche.**

**Morgenessen:**

1. Ein Glas Orangensaft  
Datteln  
Knäckebrot.
2. Eingew. Zwetschgen  
2 Mandarinen  
Vollkornbrot u. Honig.
3. 2 Äpfel  
Paranüsse  
Kernlose Weinbeeren.
4. Yoghurt  
Vollkornbrot m. Nussa  
oder Knäckebrot mit  
Nussa.
5. Eingeweichte Feigen  
Haferflocken.
6. Orangensalat mit  
Puffweizen u. Nüssen.
7. Nussabrot m. Vitam-R  
und feingewiegter  
Zwiebellage  
1 Tasse rohe Milch.

**Mittagessen:**

- Lauchgemüse  
Buchweizengericht  
Kresse- u. Wirsingsalat.
- Gebackener Blumen-  
kohl  
Kartoffelsalat  
Nüssli- u. Endiviensalat.
- Bohnensalat aus kl.  
Trockenbohnen mit  
Knoblauch  
Gebackene Maisklösse  
Randensalat (roh ge-  
raspelt) mit Zwiebeln  
Gelber Rübensalat (roh  
geraspelt) mit Meer-  
rettich.
- Zwiebelgemüse  
Gebackene Kartoffeln  
Lattichsalat  
Monatsrettiche
- Schwarzwurzeln  
Vollreisauflauf mit  
Tomatensauce  
Gemischte Salatplatte
- Jardinière (Trocken-  
Gemüsemischung)  
Weizenflockenbratlinge  
Rotkraut- und Cicho-  
riensalat.

**Nachessen:**

- Früchtenschale: Äpfel  
und Orangen  
Vollkornbrot mit Honig.
- Rhabarberschnitten  
Edentee (Schwarztee-  
ersatz), aus fein aroma-  
tischen Alpenkräutern.
- Birchermüesli  
Knäckebrot.
- Früchtensalat: aus  
Äpfeln und Orangen  
Weizenflocken.
- Gebackene Griess-  
klösse  
Eingeweichte Apri-  
kosen.
- Apfelmarksalat  
Datteln mit Mandeln  
gefüllt  
Knäckebrot.
- Kartoffelgemüsesuppe  
und Knäckebrot.

## REZEPTE.

**Gebackener Blumenkohl:** Der Blumenkohl wird in Öl vorgedämpft und nach Geschmack gewürzt, worauf man ihn in einer feuerfesten Form im Ofen backen lässt mit einer Sauce aus Tomaten- oder Gemüsemehl.

**Bohnensalat:** Woher solchen nehmen, solange der Boden noch kein frisches Gemüse darreicht? Es gibt eine kleine Sorte Trockenbohnen, die, wenn vorgedämpft und in Öl und Knoblauch gewendet, sich herrlich zu Salat verwenden lässt, denn er steht frischem Gemüse nicht nach.

**Gebackene Kartoffeln:** Auf ein Kuchenblech legt man sorgfältig gereinigte Kartoffeln und bringt diese in gut erwärmten Backofen, der immer die gleiche Wärme behalten soll, denn zu grosse Hitze verbrennt die Schalen nur und bäckt die Kartoffeln nicht, zu wenig Wärme aber lässt sie hingegen zusammenschrumpfen. Sind die Kartoffeln bei richtiger Wärme eineinviertel Stunde gebacken, dann geniesst man die wohlschmeckende Speise mit samt der Schale entweder mit Nussa oder aber wie einen Apfel.

**Vollreisaufguss mit Tomatensauce:** Morgens früh kocht man gut gereinigten Vollreis ca. drei Minuten und lässt ihn dann zwei Stunden quellen, worauf man Zwiebeln in Öl dämpft und eine Tomatensauce nebst andern Küchenkräutern unter den Reis mengt und diesen im Öl wendet. Ist die Masse fest genug, dann bringt man sie in eine Aufgussform und bäckt sie schön braun.

**Buchweizengericht:** Ganzer Buchweizen wird in ein wenig Wasser oder Gemüsebrühe vorgekocht, eine Sauce aus zwei Löffeln Vollkornmehl, etwas Tomaten-, Sellerie- und Majoranpulver, nebst feingewiegten Gemüsekräutern darunter gemengt und das Gericht in gedämpften Zwiebeln und Öl körnig weich gekocht.

**Weizenflockenbratlinge.** Weizenflocken werden in Milch eingeweicht, Zwiebeln, Kräuter und Gemüsepulver nach Geschmack beigelegt, hieraus Bratlinge in Öl und Paniermehl, das man aus altem, durch die mittlere Scheibe der Wedrohmaschine getriebenem Vollkornbrot erhalten hat, gewendet. Die Bratlinge werden alsdann in Öl schön braun gebacken.

**Apfelrösti:** Weiche, fein geschnittene Äpfel dämpfe man mit Rosinen in Öl, ebenso feingeschnittenes Vollkornbrot, worauf beides untereinander gemengt und mit gezuckertem Zitronensaft schmackhaft gewürzt wird.

**Rhabarberschnitten:** Bevor die ersten Rhabarbern dem Frühjahrsboden entwachsen, ist man froh, die in Flaschen gefüllten noch verwerten zu können, denn immer schmaler wird der Vorrat. Man süsst sie und bestreicht damit Vollkornbrotschnitten, die man in Öl schön knusprig gebacken hat.

---

## NATURGEMÄSSE KLEIDUNG.

Auch die Kleidung hat seit Grossmutter's Zeiten wackere Reformen mitgemacht und wir sollten uns dem Geist der Mode in keiner Weise fügen, sondern jederzeit das erwählen, was naturgemäss unserm Körper zur Bekleidung am besten bekommt.

Immer mehr gelangt man heute in unsern Kreisen zur Einsicht, dass nebst den hohen, spitzen Stöckelschuhen auch das Schnüren in jeder Hinsicht verwerflich ist. Auf den Schultern oder den Hüftknochen ruhend, sollen alle Kleidungsstücke getragen werden, nichts soll im geringsten beugen oder drücken. Nichts sollte in irgend einer Weise störend und hemmend auf die Funktionen der innern Organe wirken. Kein Druck sollte beispielsweise Leber und Milz in ihrer lebenswichtigen Arbeit, rote Blutkörperchen zu beschaffen, beeinträchtigen.

---

Selbst die unschuldigen Freuden der Sinne gleichen den Blumen; sie sterben, sobald sie gebrochen sind. (Schiller.)