

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: 3

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: 10.01.2026

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

tat! Das war ein wahrer Schrecken und der erste in ihrem Leben! —

Lächelnd schüttelte der Blütenbaum seine Äste: «Gelt, dem Menschenvogel seid ihr nicht hold? — Das ist ein Flugzeug, das die Menschen ersonnen haben, weil sie es nicht haben leiden können, dass der freie Vogel etwas vor ihnen voraus habe. Sie wollten auch fliegen können und die Welt von oben betrachten.»

«Ei, wie klug!» murmelten die Blumen, wenn wir doch nur wenigstens gehen könnten, dann könnten wir doch sehen, was hinter dem Walde liegt!»

Der Baum aber schüttelte sein Kleid: «Nicht doch, ihr habt es schön bei mir und in der Sonne!» —

«Brrr.» — Erneuter Schrecken, und vorbei sauste mit rasender Geschwindigkeit und viel Staub ein schnurrendes Fahrzeug und hinterher kam sogleich noch ein viel grösseres, und eines wollte dem andern zuvorkommen. Wieder duckten sich die erschrockenen Blumen unter den schützenden Freund. «Seht nur, so könnte es euch ergehen, unter die Räder könnetet ihr kommen und euer Leben verlieren, wenn ihr ausziehen würdet! Die Menschen konnten nämlich auf ihren eigenen Füssen nicht mehr rasch genug vorwärts kommen, drum schafften sie sich sausende Räder an, Motorräder und Auto nennen sie diese, und seither geht's im Menschenland mit surrender Eile!

«Wie gescheit von den Menschen! Fliegen und Fahren können sie, und sie, die Blumenkinder, vermögen nicht einmal zu gehen! Wenn sie doch nur wenigstens dieses könnten!

Sie streckten und reckten sich, die Glockenblume und das Massliebchen und siehe da, die Wurzelfüßchen gaben nach und eins, zwei, drei, waren sie dem weichen Boden entkommen und setzten Schritt für Schritt nach vorn. — «Wartet, ich komme auch mit!» und als Dritter im Bunde schloss sich die Brennessel an. Der Baum aber schüttelte schweigend den Wipfel, denn was für einen Sinn hatte es, weiter zu warnen! Sie wollten ihren Willen ja doch durchsetzen.

(Fortsetzung folgt.)

Speisezettel und Rezepte

Anleitung zu vegetarischer Halbrohkostnahrung für Mai und Juni.

Morgenessen:

1. Orangensaft
Knäckebrot.

Mittagessen:

Spargelgemüse
Rohreis mit Tomaten-
sauce
Kopfsalat und Radies-
chen.

Nachessen:

Früchtensalat
mit Weizenflocken.

2.	Geraspelte Äpfel mit Zitronensaft und Weinbeeren.	Kefengemüse Pellkartoffeln Rübchen- und Randensalat (roh, geraspelt) Bärlauchsalat.	Rhabarberkompott mit Rahm Früchtenbiskuits.
3.	Eingeweichte Feigen Kokosnussraspel mit Rosinen.	Spinatauflauf Kressichsalat mit rohem Blumenkohl.	Erdbeerschnitten Edentee.
4.	Joghurt Knäckebrot mit Nussa.	Junge, grüne Erbschen mit Nussasauce Kartoffelsalat Kopfsalat.	Kirschen Nüsse Knäckebrot.
5.	Erdbeeren und rohe Haferflocken.	Kirschenauflauf mit Rahm Früchtenbiskuits.	Gemischte Salatplatte Pellkartoffeln.
6.	Pfeffermünztee mit Wacholderbeersaft Knäckebrot m. Honig.	Frühlingssalatplatte Weizenflockenbratlinge Krautstielgemüse.	Griesspudding mit rohem Kirschensaft.
7.	Bircher müesli oder Kirschen Zwieback mit Nussa.	Tomaten mit Spargelköpfchen Kartoffelsalat Gurkensalat Rübchensalat.	Gemüsesuppe Knäckebrot mit Vitam-R u. Knoblauch Lattichsalat.

REZEpte.

Spinatauflauf: Auf neuzeitliche Art bereiteter Kartoffelbrei wird mit jungen Küchenkräutern nach Geschmack gewürzt und in eine mit Nussa bestrichene Auflaufform als Wandung verwendet. Der leergebliebene Innenraum wird mit Spinatgemüse (gleiche Zubereitung wie Brennesselgemüse in Heft 2 des 2. Jahrganges) ausgefüllt und als Deckung kommt wieder eine Lage Kartoffelbrei mit reichlich Nussa versehen. Der Auflauf wird im Ofen schön braun gebacken.

Bärlauchsalat: wird zubereitet wie Spinatsalat, indem man den Bärlauch sehr fein zerhackt und mit Zwiebeln und reichlich Zitronensaft nebst Olivenöl anmacht. Beigabe von feinen Radieschenscheiben mildern den scharfen Geschmack. (Gesundheitlicher Hinweis siehe Abschnitt: Aus dem Leserkreis.) Kann auch als Beigabe von Suppen und andern rohen Salaten Verwendung finden.

Erdbeerschnitten: Vollkornbrotschnitten werden in Nussella oder reinem Olivenöl knusprig gebacken und die zuvor zerdrückten Erdbeeren daraufgestrichen. Wer es vorzieht, kann den rohen Erdbeerbrei auch einfach nur auf Knäckebrot streichen.

Kirschenauflauf: Nach Zubereitung des Heftes No. 11 vom Januar 1930, nur werden statt der Birnen Kirschen verwendet. Statt des Vollkornbrotes kann indes auch Rohreis oder Vollkorngriess oder auch eine beliebte Flockenart genommen werden.

Griesspudding mit rohem Kirschensaft: Vollkorngriess wird mit Rosinen oder kernlosen Weinbeeren nebst feingeschnittenen Nüssen zu

Wer Antwort gibt, bevor er anhört, dem ist es Narrheit und Schande.

einem dicken Brei gekocht und die Masse heiss in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Puddingform gebracht, kaltgestellt und gestürzt.

In der Fruchtpresse der Wedroh-Maschine gewonnener Kirschen Saft wird mit serviert.

Tomaten mit Spargelköpfchen: Die Tomaten werden halbiert und ausgehöhlt. Das herausgenommene Mark wird mit Zwiebeln und etwas Knoblauch, nebst einem kleinen Zusatz von Thymian, in Öl gedünstet und alsdann die grünen Spargelköpfchen darin gedämpft. Sobald diese genügend weich sind, werden sie erkalten gelassen und in die halbierten Tomaten gefüllt. Man legt je zwei gefüllte Hälften aufeinander und serviert als ganze Frucht.



Etwas über den Bärlauch und seine Vorzüge. Ein eifriger Leser und Freund unserer Zeitschrift macht uns zum Wohle aller auf den Wert der verachteten Bärlauchpflanze aufmerksam. Ein typisches Erkennungszeichen der Pflanze sind Form und Geruch. Erfreut stürmt man an waldigen Plätzchen auf sie zu, denn man glaubt bestimmt, die beliebten «Maieriesli» gefunden zu haben, da die Blätter genau gleich sind, nur fehlt es an den gleich lieblichen Blüten. Ein tiefer Atemzug der Enttäuschung lässt auch schon einen scharfen, knoblauchartigen Geruch in unsre Nase strömen und nun wissen wir klar, mit wem wir's zu tun haben. Unser Freund erinnert sich daran, dass früher von gewissen «Zeitungsonkeln» der Bärlauch sehr warm zur Blutreinigung empfohlen worden sei, mit dem Rate, solchen als Mischung mit andern grünen Salaten zu verwenden. Unser Freund selbst verwertet ihn stets fein zerschnitten in Suppen, Kartoffeln, Gemüse, Reis, Mais und Breien. Er weist ferner darauf hin, dass bei reichlichem Genuss anfangs eine abführende Wirkung festgestellt werden könnte, und versichert ferner, dass durch den Genuss der Pflanze Würmer, sogar die hartnäckigen Madenwürmer nicht mehr sicher seien, sondern vertrieben würden.

Gefahren der Rohkost? Ein eifriger Verfechter der naturgemässen Lebensweise sendet uns die schweizerische Bauernzeitung zu mit der Bitte, doch gegen die beiden, darin enthaltenen Feindes-Argumente gegen die Rohkost Stellung zu nehmen. Und in der Tat, wenn der Früchtefreund das sonderbare Liedchen, das die Bauernzeitung anstimmt, mitanhört, so sagt er sich getrost lächelnd: «Lieber noch ein Kaninchen sein, als ein Raubtier!» Aber wenn er auch nicht mithilft das wehe Brüllen, der zur Schlachtkbank geführten Tiere zu vermehren, so muss er dennoch nicht zur Kategorie der Kaninchen hinuntersteigen, denn gerade der Bauernstand verhilft ihm ja, das, was erwünscht und bedarf, erlangen zu können. Leider legt dieser aber dem Obst- und Beerenbau viel zu wenig Wert bei. Es gibt wohl hie und da einen, der mit besondrer Liebe und eifrigem Verständnis seine Bäume und Sträucher pflegt, in der Regel aber sind sie selten und daher ist es auch begreiflich, dass die schweizerische Bauernzeitung Misslalte über die Früchtennahrung anstimmt und in vollen Akkorden lobpreisend den Ruhm des Fleisches singt. Gleichwohl aber mutet es sonderbar an, dass, nachdem es als wunderbar, dankbewegte

Sorgen nagen am Herzen, während Freude erhebt und ernährt.