

**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:** 4

**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:** 17.04.2026

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

Massliebchen und ich schritten weiter. «Ich will den Menschen Sonne bringen, damit sie anders werden können», sagte Massliebchen leise, «erst dann kann ich vergessen, dass Glöckchen starb!» Mit neuem Mut schritten wir weiter und hatten schon die ersten Häuser der Stadt erreicht, als plötzlich wieder der schwirrende Ton, den wir am Waldrand zum erstenmal gehört hatten, sich vernehmen liess. «Brr» und bevor ich mich richtig besinnen konnte, lag Massliebchen von den Rädern zerquetscht am Boden. —

Nun wusste ich keinen andern Rat, als meine brennende Waffe hervorzunehmen, denn ich wollte die Menschen strafen für ihr herzloses Tun, aber sie gingen mir verächtlich aus dem Wege: «Gib acht, eine Brennessel!» «Geh der hässlichen Brennstauke aus dem Wege», «solch brennendes Unkraut sollte man zertreten!» und ein harter Fusstritt schleuderte mich zur Seite. Halb geknickt, wie du siehst, komm ich wieder zurück, denn Roheit und Verachtung, Härte und Hohn, trieben mich wieder hieher in die Stille. — Nichts kann die Menschen ändern und den Kummer wegnehmen, der auf Erden liegt!» und seufzend schwieg die verachtete Pflanze.

«Bis heute nichts!» sagte leise bestätigend der Baum, doch sieh, der Regen weicht, die Sonne grüsst uns wieder, so wird es eines Tages sein, Sonne und kein Ende, Freude und kein Leid, Wohlgefühl und kein Schmerz! Dann brauchen wir nicht mehr brennende Waffen, denn Friede und Eintracht werden herrschen und beglücken! Ob ich's noch erlebe? — Ich möchte wohl! —

## Speisezettel und Rezepte

### Anleitung zu vegetarischer Halbrohkost für Juni und Juli.

Morgenessen:	Mittagessen.	Nachtessen.
1. Zerdrückte Erdbeeren, gezuckert Knäckebrötchen m. Honig.	Kefengemüse m. Nussa abgeschmelzt Pellkartoffeln aus neuer Ernte Kopfsalat.	Kirschen u. Vollkornbrot.
2. Birchermüesli aus Johannisbeeren Knäckebrötchen.	Blumenkohl Vollreis Randensalat Kabissalat s. Rezepte.	Rohe Himbeerplatte mit Pinien Haferflocken.

---

**Wer seinen Kindern reine Freude zu teil werden lässt, der erleichtert sich deren Erziehung.**

- |  |  |   |
|--|--|---|
| 3. Bananenfruchtsalat<br>m. Orangenscheibchen<br>Corn-Flakes.                      | Rhabarber-Äpfelbrei<br>Hirsekekuchen<br>s. Rezepte.  | Erdbeerschnitten<br>(rohe Früchte)<br>und Rahm<br>(nicht geschlagen).   |
| 4. Belegte Brötchen<br>s. Rezepte<br>1 Tasse rohe Vor-<br>zugsmilch.               | Spinatgemüse<br>Kartoffelscheibchen<br>mit Schalen<br>Carottensalat mit<br>Meerrettich<br>s. Rezepte.  | Gurkensalat<br>Pellkartoffeln<br>Monatsrettiche.  |
| 5. Zerdrückte Himbee-<br>ren m. Honig gesüsst<br>auf Vollkornbrot ge-<br>strichen. | Hafermarksuppe<br>Rohe Tomaten, gefüllt<br>mit Spargelköpfchen<br>Hirsebrei<br>Gurkensalat<br>s. Rezepte.  | Trockenfruchtsalat<br>s. Rezepte<br>Corn-Flakes.  |
| 6. Feine Fruchtplatte<br>s. Rezepte<br>Knäckebrot oder<br>Flocken.                 | Kirschenauflauf (siehe<br>Fruchtauflauf) mit<br>rohem Kirschensaft-<br>überguss<br>Gewinnung: Wedroh-<br>Fruchtresse oder<br>Mostmäxli.                | Rohe Tomaten und<br>belegte Brötchen.   |
| 7. Joghurt und Knäcke-<br>brot.  | Grünes Erbschen-<br>gemüse mit Nussa ab-<br>geschmelzt<br>Weizenflockenbratlinge<br>Rezept Heft Nr. 1,<br>II. Jahrgang.<br>Radieschen<br>Tomatensalat. | Gemischte Beeren-<br>schale: Erd-, Him- und<br>Johannisbeeren mit<br>süßem Rahm (nicht<br>geschlagen)<br>Weizenflocken<br>Vollkornbiskuits. |

## BEKANNTE UND UNBEKANNTE REZEPTE.

Den Freunden der St. Galler- und Solothurnerkurse zur Nutzbarmachung im besonderen gewidmet.

Von welchem grossem Vorteile es ist, den Organismus nicht durch salzreiche Kost zu schädigen und zu schwächen, ist schon des öftern im «Neuen Leben», besonders in Heft Nr. 5 des ersten Jahrganges, hingewiesen worden. Auch der Nachteil des Abbrühens der Gemüse ist schon manchmal beleuchtet worden, nicht zuletzt aber auch eine rein vegetarische Kost ohne Zutat von Eiern und Käse. Die Einfachheit der Rezepte und der Speisezettel fehlt vielerorts und die umlernende Hausfrau ist nach wie vor an ihr Küchenjoch gebunden, mit der einzigen Ausnahme, dass sie wenigstens nichts Schädliches mehr auf den Tisch bringt. Im übrigen aber nimmt die Zubereitung der Speise ebenso viel Zeit wie ehemals in Anspruch, denn die genügende Einfachheit ist noch nicht eingekehrt, während es andererseits um die Aufnahme geistiger Nahrung noch ebenso kümmerlich bestellt ist, wie früher.

Das gesunde Kind ist ein Forscher, alles will es erproben und ergründen, darum gib ihm Gelegenheit, seinen Wissens- und Tätigkeitsdrang zu nähren.

Zeit und Kraft sollen also gespart und der Gesundheit vollauf Genüge geleistet werden mit folgenden Zusammenstellungen und Rezepten.

### 1. MITTAGESSEN.

1. Gedämpfter Spinat, gedämpfte Kartoffelscheibchen mit Schalen, roher Karottensalat.

1 a) **Gedämpfter Spinat.** Man wähle kleinblättrigen Spinat, weil solcher eher die Gewähr annähernd richtiger Düngung in sich schliesst. Grosse Blätter sind überaus wasserhaltig, was bei der nachfolgenden Zubereitung besonders auffallend beobachtet werden kann.

Der Spinat wird in Salzwasser gut gereinigt und in gewöhnlichem Wasser nachgespült, hierauf lässt man ihn gut vertropfen, wenn nötig kann man auch mit einem reinen Tuche nachhelfen. Auf alle Fälle muss darauf acht gegeben werden, dass der Spinat möglichst gut getrocknet worden ist, ansonst das Wasser Geschmack und Gehalt beeinträchtigt.

Zwiebeln und Knoblauch werden fein geschnitten und in Öl oder Nussella gedünstet. Hierauf wird soviel Spinat in die Pfanne gebracht, als diese mit Leichtigkeit fasst. Sobald er zusammengefallen ist, dass für ein weiteres Quantum Platz frei wird, wird dieses zugefügt und so weiter, bis alles in der Pfanne Platz hat. Bei grösserem Quantum ist es gut, das Dämpfen in zweimal vorzunehmen, denn je weniger man aufs mal kochen muss, um desto schmackhafter kann der Spinat zubereitet werden. Nicht zu vergessen ist die Erwähnung, dass diese Zubereitung sowieso ein kleineres Quantum erfordert. Hat der Spinat sämtliches Öl geschluckt, so wird nochmals nachgegeben. Man wende ihn gut darin und lasse ihn alsdann bei schwachem Feuer gut zugedeckt langsam dämpfen.

Man ist erstaunt über die Güte des eigentlichen Spinataromas und wird mit Freuden diese Zubereitungsart vornehmen.

Wem der Gemüsegeschmack zu wenig würzig ist, hilft nach mit Vitam-R Sauce. (Sparsamer Gebrauch).

Auf gleiche Art kann Lauch zubereitet werden. Dieser wird nach gründlicher Reinigung in kleine Stücke geschnitten und gedämpft, wie der Spinat. Auch Brennesselspinat aus jungen Brennesseln erfährt die gleiche Zubereitung und ist äusserst schmackhaft und vor allem wegen seines reichen Gehaltes an Chlorophyll (Blattgrün) und dem antirachitischen Ergänzungstoff besonders für Kinder von grossem Nutzen. Siehe Nr. 1, I. Jahrgang.

1 b) **Gedämpfte Kartoffelscheiben mit Schalen.** Mit der Bürste tüchtig gereinigte Kartoffeln werden in vier Längsteile geschnitten und diese in zwei bis drei Millimeter grosse Scheibchen zerkleinert. (Bei alten Kartoffeln etwas dünnere, bei neuen etwas dickere Scheibchen.) In Öl oder Nussella werden fein zerschnittene Zwiebeln gedünstet und die Kartoffeln darin gewendet. Bei kleinem Feuer wird ein kleines Quantum zugedeckt in zirka 20 Minuten richtig weich sein. Wer es vorzieht, kann sie auch etwas knusperig werden lassen. Als Würze eignen sich besonders Pflanzenwürfel. 1—2 Stück werden in Gemüsebrühe, eventuell auch in gewöhnlichem Wasser aufgelöst und während dem Dämpfen über die Kartoffeln gegossen, gut vermengt und wie erwähnt dämpfen gelassen.

1 c) **Roher Carottensalat.** Dieser ist besonders dem männlichen Gaumen nicht besonders hold wegen seines süsslichen Geschmacks. Er kann jedoch behoben werden durch Zugabe von Meerrettich.

Die Carotten werden geschält, da ihre Haut ohnedies nicht von grossem Werte ist. Alsdann rasple man sie auf der Bircherraffel, wie auch den Meerrettich, (auf eine Carotte ein halber Löffel Meerrettich) menge diesen mit feinzerschnittener Zwiebel gut darunter und mache den

---

Die Himmel erzählen die Herrlichkeit Gottes  
und die Erde verkündigt seiner Hände Werk.

Salat mit Zitronensaft und Olivenöl an. Garniert wird hübsch mit Kresse und Radieschen, die man zu Röschen schneidet.

## 2. MITTAGESSEN.

Gedämpfter Blumenkohl, Vollreis mit Tomatensauce, Randen- und Weisskrautsalat

2 a) **Gedämpfter Blumenkohl.** Nach guter Reinigung wird der Blumenkohl in kleine Röschen geschnitten. Zwiebeln werden in Öl gedämpft und der Blumenkohl darin gewendet. Bei kleinem Quantum und sorgfältigem Dämpfen werden die Röschen innert 20 Minuten bis eine halbe Stunde genügend weich und schön erhalten sein. Würzen kann man mit einer Prise Pflanzen-Kraftbrühe. Bei grossem Quantum dämpfe man in wenig Wasser, das mit Kraftbrühe gewürzt worden ist, etwas vor.

2 b) **Vollreis mit Tomatensauce.** Nach guter Reinigung wird der Reis am Abend zuvor eingeweicht. Am Morgen darauf lässt man ihn zirka 3 Minuten kochen, indem man dem Wasser eine Prise Pflanzen-Kraftbrühe beigefügt hat. Bis zur Mittagszeit lässt man alsdann quellen. Indessen bereitet man aus Tomatenpulver eine Sauce. Man rührt 1—2 Löffel Tomatenpulver mit Wasser an, dünstet feingeschnittene Zwiebeln im Öl und fügt das Tomatenwasser bei. Statt diesem können auch frische Tomaten verwendet werden. Man überbrüht solche, um sie besser schälen zu können und schneidet sie in kleine Stücke, die man alsdann in den gedünsteten Zwiebeln leicht dämpfen lässt. Verwendet man das Pulver, so wird die Sauce allerdings für alte Begriffe würziger. Der Reis wird in der Sauce noch völlig fertig gekocht, was nicht lange dauern wird, da er ja immerhin noch körnig sein soll. Mit Peterli garnieren und servieren.

Bei der Reinigung beachte man, dass man die braunen und grünen Körnchen nicht entferne, denn sie sind sogar gehaltvoller als die gelben.

2 c) **Randen- und Weisskrautsalat.** Die rohen Randen werden geschält und auf der Bircherraffel geraspelt. Man menge etwas geraspelten Sellerie und feingeschnittene Zwiebeln darunter und mache den Salat wie üblich mit Zitronensaft und Olivenöl an. Weisskraut, fein geschnitten, wird unter Weglassung von Sellerie ebenfalls auf gleiche Art angemacht und um den Randensalat gelegt. Man beachte die angenehme Auslösung des süssen Randengeschmackes zum herben Gehalt des Weisskrautes. Dieses ist besonders reich an Kalkgehalt und daher sehr zu empfehlen.

## 3. MITTAGESSEN.

Hafermarksuppe, rohe Tomaten mit Spargelköpfchen, Hirsebrei, Gurkensalat mit Monatsrettichen.

3 a) **Hafermarksuppe.** Hafermark (erhältlich in allen Reformhäusern) wird in Spargelwasser (reinigende Wirkung) in zirka 3 Minuten gekocht. Beigabe von Suppenkräutern nebst einer Prise Pflanzen-Kraftbrühe würzt angenehm.

3 b) **Rohe Tomaten mit Spargelköpfchen.** Siehe Rezept im vorhergehenden Heft, Nr. 3, zweiter Jahrgang. Eine kleine Änderung kann dieses Rezept für solche erfahren, die noch wenig Bekanntschaft gemacht haben mit dem herben Geschmack rohedämpfter Gemüse. Solche können in etwas Wasser, dem man eine Prise Kraftbrühe beigegeben hat, vorge-dämpft werden. Das gewonnene Spargelwasser wird zu Suppe verwendet, wie oben erwähnt. Die Spargelköpfchen zur Füllung der Tomaten.

3 c) **Hirsebrei.** Die Hirsen werden nach guter Reinigung in Wasser, dem eine Prise Pflanzenkraftbrühe beigegeben worden ist, gut körnig ge-

---

Trinkt, o Augen, was die Wimper hält,  
Von dem gold'nen Überfluss der Welt. (G. Keller.)

kocht. Wie beim Kartoffelbrei zum Schluss etwas Milch und Nussa beimengen. Mit Küchenkräutern garnieren und servieren. Kieselsäurehaltig, daher gute Wirkung auf die Nieren!

3 d) **Gurkensalat mit Monatsrettichen.** Eine saftige Gurke wird gut gewaschen und mit samt der Schale und dem innern Kerngehäuse auf der Bircherraffel geraffelt. Etwas Zwiebel und Knoblauch kann beigegeben und mit Zitronensaft und Olivenöl angemacht werden. Garniert wird mit Scheibchen aus Monatsrettichen und mit diesbezüglichen Röschen, die man so gewinnt, indem man wie beim Schälen einer Orange in das Fleisch des Rettichs vier Kerbschnitte von oben gegen unten macht und wie bei einer Seerose die so gewonnenen roten Blättchen nach aussen richtet.

Man war früher stets der Meinung, Gurkensalat mit Schale und Kerngehäuse sei giftig, näheres hierüber in Rubrik Warenkunde.

### GEWÜRZE BEI SALZLOSER KOST.

Bei harten Gemüsen, die man vordämpft, ist es vorteilhaft eine Prise Kraftbrühe im Wasser mitzukochen. Bei Kartoffeln würzen beispielsweise Pflanzenwürfel sehr gut. Man löse solche, wenn immer möglich, in Gemüsebrühe auf und füge sie während dem Dämpfen des Gemüses bei.

Wo dem Gemüse, wie z. B. beim Spinat, keine Flüssigkeit beigegeben werden darf, serviere man eine Vitam-R Sauce mit. 1—2 Löffelchen Vitam-R ergeben zirka  $\frac{1}{4}$  Liter würzige Gemüsesauce. Vitam-R wird am besten tropfenweise mit kaltem Wasser aufgelöst. Man beachte genau: Vitam-R darf nie gekocht werden.

Pflanzenwürfel und Kraftbrühe dürfen zum Kochen verwendet werden.

**Belegte Brötchen.** 50 Gramm Nussa werden mit einer Messerspitze Vitam-R vermischt und auf Knäckebrötchen oder Vollkornbrot gestrichen. Darauf legt man feingeschnittenen Schnittlauch und andere frische Küchenkräuter, wie auch zwei bis drei Rettich-, Carotten- und dünne Zwiebel-scheibchen. Die Brötchen mit letzteren belegt, ergeben besonders bei geistiger Ermüdung eine Kräftigungsnahrung und bei kalten Regentagen eine Wärmequelle. Eine Tomatenscheibe erhöht Geschmack und Gehalt.

### FRÜCHTENNÄHRUNG.

Am meisten ist die Zubereitung der Früchternahrung dazu angetan, die Frau zum Denken anzuregen, ihre Erfindergabe zu pflegen und zu steigern und ihre Phantasie walten zu lassen.

Wir geben hier einige Fruchtplatten wieder:

**Rhabarber-Äpfelbrei.** Rhabarbern werden geschält, gewaschen, gut abgetropft und in kleine Scheiben geschnitten. Äpfel schneide man mit der Schale ebenfalls in kleine Stücke und treibe beides durch die feine Scheibe der Wedroh-Maschine und zwar in regelmässigem Verhältnis, also mit einem Löffel Rhabarberklötzchen ein Löffel Apfelstückchen. Die Masse wird gut vermischt, mit Rohrzucker gesüsst, und garniert. Eingeweichte Weinbeeren und Orangenscheiben ergeben eine einladende Garnitur.

Den saftigen Rhabarber-Äpfelbrei serviere man mit rohen Hochlandhaferflocken. Sind Rhabarbern schädlich? siehe Warenkunde.

**Billiger Fruchtsalat.** Drei glatte, grosse Äpfel werden auf grober Raffel mit samt der Schale in den mit Rohrzucker gesüsstem Saft einer Zitrone und Orange geraspelt. Eine Banane (frisch) in Scheibchen geschnitten, Weinbeeren oder Rosinen, wenn möglich eingeweichte, werden darunter gemengt und je nach Geschmack Haselnüsse, fein geschnitten oder geraspelt. Man serviere mit einer Flockenart oder mit Knäckebrötchen.

---

Die Herrlichkeit Gottes wird uns kund,  
Wenn wir die Wunderwerke der Erde betrachten.

Der Jahreszeit entsprechend können auch Beerenfrüchte genommen werden. Man zerdrücke diese, süsse nach Bedürfnis mit Rohrzucker und füge Haselnüsse und Zitronensaft bei, wenn solches dem Gaumen besonders gut schmeckt, sonst aber genügt der gewonnene Saft der Beeren als beste Würze.

Mit halben Nüssen und Orangenscheibchen kann hübsch garniert werden.

**Feine Fruchtplatte.** Nicht so genannt, weil sie besonders fein und teuer zu stehen käme, sondern lediglich, weil die Früchte ohne Schale auf der feinen Bircherraffel geraspelt, verwendet werden.

Die letzten Äpfel mit schrumpfligem Kleidchen, finden ein schmackhaftes Ende, wenn man ihnen ihr Runzelröckchen entfernt und sie ohne Kerngehäuse auf der Bircherraffel raspelt, und zwar in folgendem Verhältnis:

Ein kleines Löffelchen Mandelmilch wird mit dem Saft einer Orange angerührt und in diesen ein grosser oder zwei kleine Äpfel und eine frische Banane geraspelt, gut vermengt und je nach Bedürfnis mit Rohrzucker oder Honig gesüsst.

Dieses Müesli, wenn man es so nennen kann, ist bei den Kleinen, selbst wenn sie noch kein Zähnchen haben, sehr beliebt, und es bekommt ihnen wohl.

Garnieren mit Orangen- und Bananenscheibchen (aus frischen Bananen) und eingeweichten kernlosen Weinbeeren.

**Orangensalat.** In den gesüssten Saft einer Orange und Zitrone wird ein Apfel mit Schale grob geraspelt und mit halben Orangenscheibchen, etwas gemahlen oder geschnittenen Mandeln und eingeweichten Rosinen gut vermengt und darüber etwa drei Lagen ganze Orangenscheibchen gelegt. Garniert kann werden mit Datteln, halben Nusskernen und Weinbeeren. Mit Corn-Flakes serviert ergibt solches für warme Tage ein erquickendes Mahl.

**Familienmüesli.** Das wohlbekannte Birchermüesli erfährt wohl in jeder Familie, wo keine Kranken sind, die genaue vorschriftsmässige Befolgung des Rezeptes verlangen, je nach Geschmack seine Änderung, so dass es eigentlich nicht mehr mit gutem Gewissen «Birchermüesli» genannt werden darf, sondern jeweils eben den Familiennamen der Hersteller tragen sollte, so z. B. Müllermüesli, Meiermüesli, Kellermüesli, kurz, wie jeder gerade heisst, in unserm Falle also Familienmüesli. Ein Muster hievon möge folgen.

Hochlandhaferflocken werden mit roher Milch übergossen. In einer andern Schüssel rühre man 1 Löffelchen Mandelmilch mit dem Saft einer Zitrone und Orange an, süsse und rasple 2—3 Äpfel mit Schale auf grober Raffel hinein. Nach Geschmack kann auch die feine Raffel verwendet werden, und über die Sommerszeit statt der Äpfel irgend eine Beerensorte. Den Äpfeln können noch Rosinen oder Weinbeeren und Nüsse fein geschnitten oder geraspelt beigegeben werden. Diesen Salat mengt man unter die eingeweichten Haferflocken und garniert nach Wunsch. Mit Knäckebrot serviert, vollwertiges Essen.

**Trockenfruchtsalate.** Andauernd kalte Tage werden besonders im Frühling und Sommer unangenehm empfunden, und gerne greift man zu wärmender Nahrung. Es bietet sich solche in den Trockenfruchtsalaten, wovon einige folgen sollen.

---

Wenn wir erkennen, wieviel Ungemach verkehrte Ernährung uns einzu-  
bringen vermag, ohne uns danach zu richten, so sind wir für die Folgen  
auch nicht zu bemitleiden.

**Bananenfruchtsalat.** Getrocknete Bananen werden in feine Scheibchen geschnitten und mit Milch und Wasser, je halb und halb eingeweicht. 2—3 Stunden genügen schon, um ein delikates, würziges Essen mit cremeartiger Sauce zu erhalten. Man garniere mit Orangenschnitzen und halben Nusskernen oder je nach der Jahreszeit mit Beeren.

**Rosinen:** werden tags zuvor eingeweicht und andern tags mit gesüßtem Zitronensaft vermengt und als angenehmes Morgen- oder Nachtessen serviert.

**Weinbeeren-Feigensalat.** Eingeweichte Feigen werden fein geschnitten. Kernlose Weinbeeren, die man tags zuvor eingeweicht hat, werden darunter gemengt mit dem Einweichwasser natürlich. Auf 1—2 Pfund Weinbeeren ca. 3 Feigen und nach Wunsch auch 1 getrocknete, feingeschnittene Banane, die man kurze Zeit zuvor in Wasser eingeweicht hat. Gezuckerter Zitronensaft wird beigemischt und das ganze mit Flocken oder Knäckebrot serviert.

**Aprikosen.** Unetuierte Aprikosen werden gut gereinigt und ca. zwei Tage in kaltem Wasser eingeweicht. Mit Kokosnusssraspel garnieren und einer Flockenart servieren, ergibt eine schmackhafte Mahlzeit.

**Bordeau-Pflaumen.** Die getrockneten Bordeaux-Pflaumen werden gleich zubereitet wie die Aprikosen und ergeben mit Pinienkernen garniert ein delikates Essen. Kann gut zu Hirsekuchen serviert werden.

**Früchteauflauf.** Vollkornbrot wird in Scheiben geschnitten und in Milch eingeweicht, bis es sich leicht durch die Wedroh-Maschine treiben lässt. Nussa beimengen, sowie den gezuckerten Saft einer Orange und Zitrone (feine Scheibe). In besonderem Geschirr süßt man den Saft von weitem 3 Orangen und 1—2 Zitronen, raspelt ca. 6 Äpfel mit Schale grob darunter, fügt Weinbeeren und fein geschnittene Mandeln hinzu und mengt einen Teil dieses Salates unter die Brotmasse, womit man Boden und Wandung einer gut mit Nussa ausgestrichenen Auflaufform bekleidet. In dem leergebliebenen Mittelraum bringt man den Rest des erwähnten Apfelsalates, übergießt das Gesamte mit etwas Rahm und bäckt in heissem Ofen den «eierlosen» Kuchen in ca. 20 Minuten schön braun. Ist die Brotmasse zu wenig feucht und der Ofen zu heiss, dann krumelt das Brot zu sehr und es entsteht ein sogenannter Bettelmann, was nicht alle lieben.

Dieser Auflauf kann je nach der Jahreszeit mit verschiedenen Früchten bereitet werden. Bevor die neuen Früchte reifen und im Keller die Äpfel ihre Kleidchen schrumpfen lassen, benützt man ganz einfach das ledigliche Apfelmark dazu, ohne Haut und Gehäuse auf der Bircherraffel geraspelt, im Sommer oder besser im Herbst geschieht das gleiche mit den letzten Birnen und nimmt man statt dessen Quittenmark, so entsteht ein äusserst delikater Kuchen.

Auch Kirschen und Zwetschgen eignen sich überaus gut zu solchem Auflauf, nur muss dann der Orangensaft weggelassen und der Zitronensaft höchstens der Brotmasse beigefügt werden.

**Hirsekuchen.** (Auf besonderen Wunsch nochmalige Erwähnung.) Eine Tasse Hirsen werden körnig weich gekocht, wie bei der Zubereitung von Hirsebrei. Zwei Löffel geriebene Mandeln oder Nüsse, eine halbe Tasse Rohrzucker, eine halbe Tasse Milch, 50 Gr. Nussa, 100 Gr. kernlose Weinbeeren, nach Wunsch auch zwei Löffel Bienenhonig, sowie die geriebene Schale einer Zitrone und etwas Saft davon werden gut vermengt unter den Hirsebrei gerührt und in einer mit Nussa gut ausgestrichenen Auflaufform in heissem Ofen eine halbe bis dreiviertel Stunden schön durchgebacken.

---

Der Mensch, der den Naturgewalten preisgegeben ist,  
erkennt seine Ohnmacht.

## DAS GARNIEREN DER SPEISE.

Ist das Garnieren der Platten wirklich nötig und entsteht dadurch nicht eine alte Pflicht aufs neue? Wer so fragt und wem's nicht angenehm ist, der lasse es nur ruhig bleiben. Viele aber haben Freude dran und besonders auch die Kinder. Manch «küchenscheues» Kind, das die dortige Arbeit fürchtet, wird bald zum getreusten Gehilfen, wenn es beim Garnieren mithelfen darf, oder wenn es bei einiger Geschicklichkeit seine Liebe und Phantasie sogar selbständig hineinlegen kann.

Mit wenig Aufwand kann das Garnieren dem Auge voll Genüge leisten und dem Herz die Versicherung bieten, dass besorgte Liebe das Mahl bereitet habe. Viel Zeit soll das Garnieren auf keinen Fall in Anspruch nehmen, denn wir wollen nichts Erkünsteltes, sondern lediglich einer raschen Freude dadurch Ausdruck verleihen. Also, frisch ans Werk!

Saftige Früchtensalate garniere man mit Nüssen und Trockenfrüchten, Trockenfruchtsalate wieder mit saftigen Früchten. Zum Garnieren eignen sich besonders Orangenscheibchen, Orangen- und Mandarinenschnitzchen; diverse Beeren; kernlose Weinbeeren und Rosinen, trocken oder eingeweicht; Datteln, gefüllt mit Mandeln oder halben Nüssen, an Stelle des Steines; halbe Nusskernen; Haselnusscheibchen; Paranusscheibchen; Pinienkernen; Kokosnussraspel, weiss wie Staubzucker; auch Cornflakes; Puffed-Rice und Puffed-Weizen.

Aus Datteln lassen sich ferner Tulpen schneiden, indem man die Dattel in drei Teile schneidet und diese nach aussen hin öffnet. An Stelle des Steins bringt man eine geschälte Mandel und setzt das ganze in die Mitte einer Früchtenschale am besten auf ein Häufchen Kokosnussraspel oder auf eine Lage frischer Bananenscheibchen. Diese Garnitur ist allerdings nicht gerade für den Alltag, doch wird sie der Phantasie der Kinder vor allem Freude bereiten.

Bei Gemüseplatten garniere man mit grünen Suppenkräutern, mit Röschen und Scheibchen aus Monatsrettichen und andern mehr.

Das Garnieren soll keine Pflicht, sondern lediglich Freude sein.

Kommt noch ein Blumensträusschen auf den Tisch, so sieh zu, wie festlich die Tafel bei einfachstem Mahle aussieht und wie frohgestimmt die Herzen aufatmen, selbst die Sorgen- und Ärgerfalten weichen aus dem Gesicht des Vaters und Gatten, denn aus der Materie heraus atmet Liebe und Wärme des Gemütes und des Herzens und tröstliches Geborgensein.



Über die Wirkung von Lucerne, auch Alfalfa genannt. Wir werden von Amerika aus auf die gute Wirkung von Lucerne, dort unter Alfalfa bekannt, aufmerksam gemacht. Es handelt sich um eine Kleeart, die in England und Afrika zur besseren Pflege des Viehs angepflanzt und verwendet wird.

Die alten Araber indes, kannten die Pflanze als bestes Heilmittel und die Griechen waren die ersten, die sie kultivierten. Auch heute wird Alfalfa besonders in Amerika zu Heil-, Reinigungs- und Stärkungszwecken mit bestem Erfolg verwendet. Ihre vorteilhafte Wirkung verdankt die Pflanze vornehmlich dem Umstand, dass sie alle vorkommenden Mineral-

---

Unsere Zeit krankt an frohgemutem Glauben und sie wird nicht eher gesunden, als bis sie sich ihn zu eigen gemacht hat.