

**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:** Aus dem Leserkreis

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 25.05.2025

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



## 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.



bestandteile in sich birgt, was durch ihren Bau wiederum im besondern erklärlich ist, da sie mit ihrem Wurzelwerk bis in erstaunliche Tiefen des Erdbodens zu dringen vermag und sich somit auch die tiefer liegenden Mineralbestandteile aneignen kann. Auch ihr Vitamingehalt ist wesentlich und wird die Pflanze daher zu Heilzwecken roh in Salatform genossen. Sie kann jedoch auch als Tee verwendet werden. Am besten bereitet man diesen zu, indem man die Pflanze in kaltem Wasser ansetzt und ziehen lässt, da es ohne Kochen stark genug wird.

Wie die meisten Bitterkräuter, wirkt auch Alfalfa blutreinigend, regt den Appetit an und fördert die Verdauung.

Da es entsäuert, ist es bei allen Krankheiten, die durch Harnsäure hervorgerufen worden sind, von heilender Wirkung.

Was besonders auch die Frauenwelt interessieren mag, ist eine Regelung der Menstruationstätigkeit durch den Genuss von Alfalfa.

Werdende Mütter fördern die Entwicklung ihres Kindes, hauptsächlich dessen Knochenbau, durch den grossen Kalkgehalt, den die Pflanze besitzt.

Auch die Stillfähigkeit wird wesentlich erhöht und richtet sich die Mutter in der übrigen Ernährung nach den neuzeitlichen Gesundheitsprinzipien, so darf sie auf reichlich und gute Milch zählen.

Dass alle genannten Vorzüge, die die Pflanze zu bieten vermag, auch bei der Kinderpflege von grossem Nutzen sind, wird nicht besonders betont werden müssen. Hauptsächlich Kinder mit langsamer Entwicklung werden durch Alfalfa wesentlich vorwärts gebracht.

Diese Tatsachen sind sämtlich in Amerika gesammelt worden, sie möchten indes auch bei uns ihren Segen nicht verfehlen.

## 222<sup>FW</sup> Fragen und Antwort

**Krampfaderbehandlung:** Allgemeine Anfragen. Dem im letzten Heft anempfohlenen Buche: «Heilkuren und Hausmittel» entnehmen wir folgenden Rat:

Da an dieser Krankheit der Unterleib beteiligt ist (unregelmässige Menstruation, Verstopfung) empfehlen sich täglich warme Sitzbäder von 3—5 Minuten, denen ein kalter Abguss zu folgen hat. Lehm packungen sind angebracht, um das gestaute Blut zur Zirkulation zu bringen. Der Lehm wird mit heissem Wasser, dem ein Schuss Essig beigelegt ist, angemacht. Sobald die Heilerde anfängt trocken zu werden (nach 3—4 Stunden), ist sie abzunehmen und zu erneuern. Wechselweise Fussbäder (drei Hände voll Heublumen, eine Hand voll Tannennadeln) 3 Minuten warm,  $\frac{1}{4}$  Minute kalt, etwa 15 Minuten dauernd, sind von grossem Nutzen. Darnach sind die Füsse mit einer festen Binde zu umwickeln oder Krampfaderstrümpfe zu tragen.

Gewöhnliche kühle Fussbäder sind schon von Vorteil; auch Barfussgehen im Tau, täglich einige Minuten, bringt guten Erfolg, doch muss der Unterleib (auch Niere und Blase) in Ordnung sein, sonst kann der Schaden grösser sein als der Nutzen.

In Verbindung mit einer planmässigen Bestrahlungskur (Rotlicht morgens und abends, bis zu einer halben Stunde auf die verdickten Venen) werden die Schmerzen sich lindern und allmählich ganz verschwinden. (Wem auch diese Behandlung möglich ist, der wird nicht geringen Vorteil davon ernten können.) Endlich sei nicht vergessen zu erwähnen,