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: 5

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

«Summ!» Durchs bunte Wiesland, das eure frohen Wanderfüsse durcheilen summt ein Bienchen! Maya ist sein Name und sein Flug gilt nicht nur dem Honig der Blüten, o nein, es fliegt mutig hinein ins Leben, um zu erleben, zu schauen und zu staunen, zu lernen und zu erkennen, zu leiden, doch auch wieder sich zu erfreuen aus vollem Herzen!

Ihr werdet selbst viel Freude erleben, wenn ihr die Geschichte dieser Biene an stillem Ferienorte auf euch einwirken lassen könnt. Feld und Wald mit allem, was sich darinnen regt und bewegt wird euch lieber und vertrauter und ihr werdet das köstliche Buch auch andern zum Lesen und Miterleben empfehlen, denn geteilte Freude ist doppelte Freude. Wenn ihr eure Ferienräpplein zählt, reicht der Kauf gewiss, denn es kostet nur Fr. 4.35 und die Eltern sind sicher nicht dagegen, wenn ihr euch das liebe Buch, genannt:

«Die Biene Maya» und ihre Abenteuer, von Waldemar Bonsels

durch eine Buchhandlung oder unsern Verlag, als geeignete Ferienlektüre verschafft. (Nähere Angaben siehe unter Büchertisch.)

Anleitung zu vegetarischer Halbrohkost für Juli und August.

Morgenessen:	Mittagessen:	Nachtessen:
1. Kirschen Knäckebrot m. Nussa.	Bohnengemüse Rüeblisalat Pellkartoffeln.	Himbeerschnitten aus rohen Erdbeeren Schlüsselblüemlitee.
2. Heidelbeeren Vollkornbrot mit Honig.	Kohlrabigemüse Geraspelter Gurkensalat m. Tomatenscheibchen.	Belegte Brötchen Tomatensalat.
3. Birchermüesli mit den letzten Äpfeln Knäckebrot.	Kefengemüse Vollmaisklöse Randen- u. Kopfsalat.	Johannisbeerbrei Knäckebrot mit Nussa oder Steinmetzbrot.
4. Zerdrückte Himbeeren, gezuckert Haferfl. darunter gemischt od. besonders.	Fruchtauflauf Rezept Heft Nr. 4 Buttenschalentee.	Gemischte Salatplatte Knäckebrot u. Vitam-R
5. Rohes Erdbeermüesli Zwieback mit Nussa.	Erbschengemüse gedämpfte Kartoffelscheibchen m. Schalen s. Heft Nr. 4 Tomatensalat.	Zerdrückte Heidelbeeren, gezuckert Haferflocken.

Es ist ein grosser Unterschied zwischen wahrer Kindlichkeit und kindisch sein. Wohl dem, der erstere bewahrt, er wird dadurch vom letzteren verschont bleiben.

6. Joghurt und Knäckebrot.	Krautstielgemüse Spaghettiauflauf mit Tomatensauce s. früh. Heft Gemischte-Salatplatte.	Birchermüesli aus Himbeeren Vollkornbrot u. Honig.
7. Eingew. Aprikosen Kokosnussraspel Haferflocken roh.	Belegte Brötchen s. Heft Nr. 4 Kopfsalat Randen- und Gurkensalat.	Beerenfruchtschale Pinienkerne Knäckebrot und Honig Aprikosen.

REZEPTE.

Regel:

Die Beerenzeit sollte abwechslungsweise reichlich Beeren auf dem Tische vorfinden. Wem deren Genuss am liebsten ist, wenn er sie frisch gebrochen vom Baum und Strauch verspeisen kann, tut gut daran, denn er spart sich Zeit und Kraft während der heissen Sommertage. Wer davon aber genügend zur Verfügung hat, wechselt in der Zubereitung gerne ab.

GEWÖHNLICHE FRUCHTMÜESLI:

Man zerdrückt die Beerenfrüchte mit einer Gabel und fügt je nach Bedürfnis Zucker bei. Dies kann geschehen mit Erd-, Him-, Johannis- und Heidelbeeren.

Fruchtmüesli mit Mandelmilch. Man fügt dem gewöhnlichen Fruchtmüesli noch zirka ein Löffelchen angerührte Mandelmilch bei. Honigliebhaber mengen auch noch etwas Honig darunter.

Beerenflockenmüesli. Man fügt den besonders saftigen, zerdrückten Beeren eine Flockenart bei. Der Geschmack wird ferner verfeinert und der Nährwert erhöht durch Beigabe von Mandelmilch, wie oben.

Erdbeerbananenmüesli. Die letzten Erdbeeren reifen und oft reichen sie nicht mehr zu einem genug grossen Müesli. Man hilft sich nun aus mit 1—2 Bananen, die man auf der Bircherraffel fein raffelt und darundermengt. Reicht auch das noch nicht, so greift man zu den unentbehrlichen Flocken und mengt alles gut durcheinander. Das Müesli ist auf diese Art sehr gehaltvoll und auch sehr schmackhaft. Kann auch mit andern Beeren vorgenommen werden.

Beerenschnitten und Beerenbrötchen. Erdbeer- und Rhabarberschnitten sind ja genügend bekannt. Warum soll man nicht mit andern Früchten das gleiche vornehmen können. Im Öl gewendete und knusperig gebackene Vollkornbrotschnitten werden mit zerdrückten und gezuckerten Beeren, welcher Art man gerade wünscht, bestrichen. Man sollte die Früchte hiezu nie kochen.

Die Beerenbrötchen ergeben sich jeweils während dem Essen selbst. Man stellt einfach eine Schüssel Beeren auf den Tisch und statt dass man diese nun löffelweise vertilgt, streicht man sie aufs Nussa- oder Honigbrot.

GEMÜSEBEREITUNG WÄHREND DER SOMMERSZEIT:

Die frischen Gemüse laden hie und da, besonders an regnerischen Tagen, zu einem Halbrohkosttisch ein. Nicht allen schmeckt so ohne weiteres der herbe Geschmack der direkt im Öl gedämpften Gemüse,

besonders, wenn es sich um härtere Sorten, wie Bohnen und Erbschen und dergleichen handelt.

Da leistet denn der Kochtopf die besten Dienste. Mit wenig Wasser obgetan und je nach der Härte des Gemüses eingestellt, pfeift das Signal schon nach kurzer Zeit, um vom Feuer genommen zu werden. Die Speise kocht unter dem Dampfdruck alsdann noch fertig und man hat mühelos seine weichen Pellkartoffeln, seine Bohnen und Erbsen, seine Kefen und Kohlrabis. Die Gemüse bereitet man wie üblich zu und sind sie wie erwähnt im Kochtopf weich geworden, so wendet man sie noch im Öl, indem man zuvor noch je nach der Art des Gemüses Küchenkräuter und Zwiebeln gedünstet hat. Die Gemüse behalten auf diese Weise ihre natürliche Geschmackhaftigkeit. Wir selbst gebrauchen mit bestem Erfolg den Kochfix. Näheres hierüber bereits erwähnt in Heft Nr. 9 im 1. Jahrgang.

Salzlose Diät: Da es in Krankheitsfällen leider oft recht schwer ist, geeignete, neuzeitlich eingestellte Pflegerinnen finden zu können, empfindet man eine diesbezüglich erwünschte Empfehlung sehr angenehm. Wer gerne nach den Prinzipien des «Neuen Lebens» salzlose Diät durchführen möchte, und hiezu einer gewissenhaft zuverlässigen Hilfe bedarf, wende sich betreffs Adresse an unsern Verlag. (S. auch diesbezügliches Inserat.)

Kinderheim in der Nähe Basels. In der Nähe Basels ob Säckingen, in frischer, würziger Luft von zirka 1000 Meter Höhe, ladet erholungsbedürftige Kinder ein auf neuzeitlichen Prinzipien geführtes liebevolles Heim ein. Selbst die Kleinsten, die noch im Säuglingsalter stehend, besonderer Obhut und Vorsicht bedürfen, finden entsprechend verständnisreiche mütterliche Pflege. Dies mag mancher Mutter eine beruhigende Sorgenentlastung sein, denn von den Kleinsten trennt man sich, selbst wenn es die Not erfordern sollte, nur sehr schweren Herzens. Wem es jedoch möglich ist, kann die Erholungszeit mit den Kleinen teilen, denn es ist auch für die Erwachsenen eine angenehme Möglichkeit geboten, die dortigen Vorteile voll zu geniessen.

Nähere Auskunft durch den Verlag, eventuell auch im nächsten Heft oder direkt durch Frau Dr. Ehmann, Kinderheim, Gr. Herrischwand, ob Herrischried.

Frühlingskur: an E. J. in Zuoz. Dass heute so viele Anfragen aus dem Leserkreise kommen, ist für mich eine besondere Freude, denn ich weiss, dass diese neuzeitliche Einstellung langsam auch auf die Jugend als werdende Generation befruchtend einwirken wird. Es ist nicht von ungefähr, dass die Schuljugend heute in unsere Warenabteilung und sicherlich auch in andere Reformhäuser kommen, um an Stelle der früheren gesundheitsschädlichen Schleckereien, kernlose Weinbeeren, Bananen,