

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: 6

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: 17.02.2026

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

Speisezettel und Rezepte

Anleitung zu vegetarischer Halbrohkosternährung für eine Woche im August und September.

Morgenessen:

1. Heidelbeeren
Knäckebrot.
2. Birchermüesli aus
Him- od. Brombeeren.
3. Yoghurt
Knäckebrot.
4. Äpfelsalat
Vollkornbrot mit
Honig.
5. Belegte Brötchen
und Tomatensalat.
6. Birnenbrei aus ge-
raspelten Birnen mit
Mandelmilch
Vollkornbrot.
7. Rohe Milch
Knäckebrot mit
Honig und Nussa.

Mittagessen:

- Bohngengemüse
Vollreis mit Tomaten-
sauce
Carottensalat (geraspelt).
- Blumenkohl mit
Buttersauce
Pellkartoffeln
Tomaten- und Gurken-
salat.
- Hirsekuchen mit roher
Früchtesauce
(Gewinnung Wedroh-
Maschine).
- Salatplatte:
Rübkohl, geraspelt
Carotten, geraspelt
Endivien, fein gewiegt
Tomatenschnitten
Buchweizengericht.
- Griesspudding und
Heidelbeerbrei
(roh, fein zerdrückt).
- Lauchgemüse
Kartoffelsalat
Kopfsalat mit
Tomatenscheibchen.
- Früchtenplatte:
Äpfel, Birnen, Apri-
kosen, Mirabellen,
Pflaumen
Vollkornbrot m. Honig
Pinienkerne.

Nachtessen:

- Pflaumenauflauf
Edentee.
- Brombeeren, gezuckert
und Knäckebrot mit
Nussa.
- Belegte Brötchen und
Kopfsalat.
- Birchermüesli aus
Himbeeren.
- Kartoffelsalat
Carottensalat mit
Mayonaise ohne Ei
s. Rezepte
Vollkornbrot.
- Flockenauflauf mit
Mirabellen
Schlüsselblumentee.
- Erbsengemüse
Gebackene Kartoffel-
scheibchen mit Schale
Tomatensalat.

Die Gesundheit hängt nicht allein von der Ernährung ab, Luft, Licht und Sonne, nebst notwendiger Ruhe, müssen in reichem Masse ihr Begleiter sein.

REZEPTE.

Sämtliche Rezepte sind schon in früheren Nummern dieses Jahrgangs erläutert worden. **Flockenauflauf** mit Mirabellen bereitet man gleich, wie den Früchteauflauf mit Vollkornbrot, nur nimmt man statt des Brotes Flocken.

Griesspudding: für zwei Personen lasse man in nicht ganz einem halben Liter Milch, 4—5 Esslöffel Vollkorngriess aufkochen. Nun rühre man, bis der Brei bei schwachem Feuer ziemlich steif ist, nehme ihn vom Feuer und füge die Beisatzen roh zu: Ein Esslöffel eingeweichte Weinbeeren (kernlose); ein Stück Nuss so gross wie zwei Wallnüsse; Ein Löffel geraspelte Mandeln und ein Löffel Kokosnusssraspel, der Saft einer halben oder auch nur einer viertel Zitrone, je nach Geschmack; die geriebene Schale einer halben Zitrone; ein halbes Löffelchen Mandelmilch verfeinert den Geschmack, ebenso ein Löffel Honig; nach Bedürfnis kann noch mit Rohrzucker gesüsst werden. In einer Puddingform erkalten lassen, dann stürzen!

Weitere Rezepte wurden uns noch vom Nuxo-Werk in Rapperswil eingereicht. Da solche allgemein Anklang finden sollen bei den Kennern, lassen wir sie gern auch unsern werten Leserinnen zugute kommen.

Birchermüesli mit Mandelmilch. AVOBA-Hafer-Weizen- oder Reisflocken mischt man mit Nuxo-Mandelmilch und gibt die frisch geriebenen Apfel hinein und mischt das ganze nach Belieben mit etwas geriebenen Nüssen oder Nuxo-Haselnuss-Purée. Man süsst die Speise mit Honig oder Rohrzucker.

Rohkost-Pudding. AVOBA-Weizen-Roggen- oder Maisflocken mit Mandelmilch vermengen, mit Rohrzucker oder Honig süssen, mit etwas Vanillepulver würzen, in eine mit Flocken bestreute Form pressen und stürzen. Diesen Pudding serviert man mit Fruchtsaft oder Sirup oder mit Rohkost-Kompott.

Nuss-Rahm. Zwei Esslöffel Nuxo-Mandelcrème und ein Esslöffel Mandelpurée mit Wasser sorgfältig anrühren und mit dem Schneebesen schaumig schlagen wie Schlagrahm, mit Rohrzucker süssen.

Bananen-Crème. Getrocknete Bananen dreht man durch die Rohkost- oder Fleischhackmaschine und weicht diese Masse über Nacht in kaltem Wasser mit Zitronensaft ein. Dann vermengt man das Ganze mit Nussrahm und serviert diese Speise mit Nusskernen garniert. Die gleiche Speise kann man auch mit frischen Bananen herstellen, die man mit der Gabel gründlich zerdrückt und schlägt.

Nuxo-Mandelmilch als erfrischendes Getränk: wird als Säuglings-, Kranken- und Diabetikernahrung verwendet und von ersten ärztlichen Autoritäten empfohlen. Zubereitung: Für 1 Tasse Mandelmilch löst man 1 Teelöffel Mandelpurée in kaltem Wasser sorgfältig auf, bis ein glatter, dünner Brei entsteht. Erst dann gibt man unter stetem Rühren den Rest Wasser bei und süsst mit Rohrzucker oder Bienenhonig.

Erziehen heisst wachen und im richtigen Augenblick auf feine, leise Art eingreifen.