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: 7-8

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: 24.08.2025

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

Während wir, so klein wir sind,
Grosses schaffen, glaubst Du's Kind?
Ja, ein Baum kann froh erstehn,
Wenn wir in die Erde gehn.
Drum rat rasch, sag an mein Kind,
Wer wir allzusammen sind? —

(Apfel und Kernen.)

II.

Ich kenne eine Pflanze
Mit feuerrotem Kleid.
Mit Saft und vielen Kernlein,
Sie ist der Kinder Freud
Man kennt sie noch nicht lange,
Doch liebt man sie gar sehr,
Wenn man sie ist gewöhnet
Und wünscht nur immer mehr.
Jetzt ist es leicht zu raten,
Wer diese Früchte sind,
Gewiss ist's schon gelungen
Dir liebes, kleines Kind! —

(Tomate.)

Morgenessen:	Mittagessen:	Nachtessen:
1. Brombeermüesli Knäckebrot m. Nussa und Honig.	Rübkohlgemüse mit Reismehlsauce Kartoffelbrei Tomatensalat.	Hirsekuchen (s. Nr. 4, 2. Jahrg.) Avoba-Fruchtkaffee.
2. 1 Glas Birnensaft Vollkornbrot und Nüsse.	Gebackener Blumenkohl Kartoffelsalat Gemischte Salatplatte.	Fruchtsalat aus geraspelten Äpfeln Weizenflocken Knäckebrot mit Nussa.
3. Birchermüesli mit Birnen Nüsse Knäckebrot.	Bohnensalat Gebackene Hirseschnitten Randen- und Rübkohlsalat (beides roh geraspelt).	Früchtenplatte: Trauben, Birnen, Äpfel, Nüsse und Vollkornbrot.
4. Tomatensalat Vollkornbrot mit Quark.	Quittenauflauf Teemischung von je 1 Teil Buttenschalen, Schlüsselblumen, Frauenmänteli.	Apfelcrème, Cornflakes Zwieback mit Nussa.

5. 1 Tasse Mandelmilch Quittenmarksalat Vollkornbrot mit Nussa.	Gefüllte Tomaten Pellkartoffeln Bohnensalat.	Birnensalat Haferflocken Nüsse Vollkornzwieback und Honig.
6. Feines Fruchtmüesli (Rezept Heft No. 4, 2. Jahrgang) Knäckebrot m. Nussa und Honig.	Gebackene Griessklösse Fruchtsalat.	Gemischte Salatplatte Pellkartoffeln mit Quark.
7. Trauben Nüsse neuer Ernte Vollkornbrot.	Gemüsesuppe Haferbratlinge Tomatensalat.	Birchermüesli mit Quitten Knäckebrot mit Rübensaft (siehe Warenkunde, Heft No. 5).

REZEPTE.

Fruchtsäfte werden am vorteilhaftesten mit der Mostkelter «Mostmäxli» gewonnen (s. Warenkunde). Im Notfall kann auch die Fruchtpresse der Wedroh-Maschine ihre besten Dienste leisten.

Quittenmarksalat. Man schält die Quitten, raspelt sie alsdann auf der Bircherraffel, fügt etwas Zitronensaft und Zucker, nebst einem Löffelchen angerührter Mandelmilch bei.

Rübkohlgemüse: Man schneidet mit dem Rüstmesser kleine Scheibchen und bringt das Gemüse mit wenig Wasser, in dem eine Prise Kraftbrühe aufgelöst worden ist, in den Kochtopf (Kochfix oder andere Marke). Nach kurzer Zeit wird das Gemüse weich sein. Wer keinen Kochtopf besitzt, kann auch auf einem Gemüsedämpfer oder direkt im Öl das Kochen vornehmen. Man fügt eine Reismehlsauce bei.

Reismehlsauce: Zwei Löffelchen Reismehl werden mit einem halben Löffelchen Selleriepulver und je einer Messerspitze Grünkohl- und Spinatpulver mit Kraftbrühe in ca. einem halben Liter Gemüsebrühe angerührt, aufs Feuer gegeben und zu richtiger Gemüsesauce gekocht.

Gebackener Blumenkohl: Blumenkohl wird kurze Zeit in wenig Wasser, in dem Kraftbrühe oder Pflanzenwürfel aufgelöst worden sind, eventuell aber auch direkt im Öl leicht vorgedämpft. Eine Auflaufform wird mit Nussa gut ausgestrichen, der Blumenkohl dareingebracht, eine Nussa- oder Reismehlsauce darüber geleert und im Ofen schön braun gebacken.

Gebackene Hirseschnitten: Hirse wird mit einer Prise Kraftbrühe in Wasser bis zum körnigen Weichwerden aufgekocht, Milch und Nussa darunter gemengt, soviel, dass ein steifer Brei entstehen kann. Nach dessen Kaltwerden schneidet man ihn in Klösse, die man mit Paniermehl aus Vollkornbrot paniert und im Öl oder Nussella schön braun bäckt. Sollten die Klösse nicht zusammenhalten, so wende man sie in einem Ei.

Je individueller ein Kind behandelt werden kann, desto leichter seine Erziehung und desto rascher sein geistiger Fortschritt.

Quittenauflauf: Es wird in eine mit Nussa ausgestrichene Springform folgender Teig gebracht: Man weicht halb Hafer- halb Weizenflocken in Milch ein, Quantum je nach der Grösse der Form. Der Teig soll die Form 2—3 cm bedecken. In den Teig werden gemengt: Drei Löffelchen geraspelte Mandeln und Nüsse und ebensoviel Kokosnussraspel, ein Löffel kernlose Avoba-Weinbeeren, eine halbe geraspelte Zitronenschale, der Saft einer halben, eventuell auch einer ganzen Zitrone, nach Geschmack Zucker oder Honig nebst Nussa oder Mandelmilch. Auf diese Masse kommt eine ansehnliche Lage geraspeltes Quittenmark, wer es vorzieht, kann auch feine Scheibchen oder Klösschen wählen, gesüsst wird mit Rohrzucker oder etwas Honig. Liebhaber können über das ganze noch Rahm oder Pinienkerne geben. Der Auflauf wird bei gutem Feuer in zirka 20 Minuten bis einer halben Stunde im Ofen gebacken.

Gefüllte Tomaten: Schön gereifte Tomaten werden halbiert, das Mark herausgenommen und unter folgende Mischung gebracht: geraspelte Carotten mit Meerrettich, geraspelter Rübkohl mit Sellerie, feingewiegte Zwiebeln und diverse Suppenkräuter, alles angerührt mit Zitronensaft und etwas Olivenöl. Diese schmackhafte Füllung wird in die Tomatenhälften gebracht, die Tomaten werden alsdann geschlossen und mit Petersilie garniert, zu Tische gebracht.

Gebackene Griessklösse: Vollkorngriess wird in halb Milch, halb Wasser zu einem festen Brei gekocht. Nach Erkalten werden die Klösse in Vollkornbrot-Paniermehl gewendet und in Nussa oder Öl schön braun gebacken.

Apfelcrème: Zwei bis drei Äpfel werden auf der Bircherraffel gerieben und mit dem Saft einer halben Zitrone vermengt. Beigefügt wird im Besondern noch ein Esslöffel geriebene Mandeln oder Paranüsse und gewürzt mit geriebener Zitronen- oder Orangenschale. Je nach Wunsch wird mit Honig oder Rohrzucker gesüsst, die Masse so lange gerührt, bis sie crèmartig ist und vor dem Servieren noch mit süssem Rahm vermengt.

Gemüsesuppe: Gemüsebrühe, am besten Rübkohlbrühe, wird mit folgenden Beigaben aufs Feuer gegeben: 2—3 geraspelte Pellkartoffeln diverse feingewiegte Suppenkräuter (nicht zu viel Sellerie) eine halbe Zwiebel, eine geraspelte Carotte, eine geschälte kleine Tomate, kleine Bohnenscheibchen und je nach Bedürfnis noch 1—2 Löffel einer Flockenart. Alles wird gewürzt mit etwas Tomaten- und Lauchpulver, nebst einer guten Prise von Kraftbrühe, worauf man die Suppe bei kleinerem Feuer längere Zeit langsam kochen lässt.

Haferbratlinge, wie Weizenflockenbratlinge (s. Heft 1, 2. Jahrgang).

Brombeermüesli: Brombeeren werden mit Rahm, etwas Zucker, Avoba-Feinflocken, Zitronensaft und geriebenen Nüssen vermengt und in kleinen Glasschalen serviert.

Birnensalat: Die Birnen werden geschält, auf der Bircherraffel geraspelt, und zwar in den Saft einer halben Zitrone, ein Löffelchen aufgelöste Mandelmilch wird mit Zucker beigemengt.

Auf gleiche Weise kann auch Apfelsalat bereitet werden.

Die göttlichen Verheissungen sind es, die dem Menschen in der heutigen, sturmbewegten Zeit befriedigende Hoffnung und sinnvolle Ziele zu schaffen vermögen.