

**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:** Aus dem Leserkreis

#### 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:** 18.02.2026

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



# Aus dem Leserkreis

F.IV.

**Vegetarische Gaststätten.** Einer Anregung aus dem Leserkreise folgend, möchten wir einmal im besondern auf vegetarische Gaststätten hinweisen. Mancher Leser, der einfach nur aus Gesundheitsbedürfnis heraus sich zur naturgemässen Lebensweise gewendet hat, weiss im allgemeinen nicht, wie weitläufig schon im grossen und ganzen für ihn gesorgt ist, auch wenn er sich auf der Reise befindet. Dass er in den meisten Städten Reformhäuser antrifft, das mag ihm nicht mehr unbekannt sein, jedoch, dass auch bereits vegetarische Gaststätten ihr Möglichstes tun, um seiner Umstellung voll dienen zu können, das ist ihm eine angenehme Neuigkeit.

Bis jetzt war es für ihn auf der Reise eine Unmöglichkeit, sein gewohntes Essen erhalten zu können. Am ehesten waren noch die alkoholfreien Restaurants dazu angebracht, aber immer und immer wieder gewärtigte er, dass seine Bohnen mit Speck gekocht worden waren und dass seine Kartoffelröstli mit irgend einem Gemisch von Schweinefett & Co. zubereitet waren. Immer musste er wieder von neuem Stellung gegen das nehmen, was andern wohl schmeckte, für seinen Gaumen und seine Nase aber nicht mehr erwünscht war.

Ein einfaches Rohkostmahl hätte er an diesen Stätten schon gar nicht erhalten können, da solches nicht an der Tagesordnung, sondern ein ganz fremder Gast war. So sah er sich denn gezwungen, entweder zu fasten, oder aber sein geliebtes Obst im Freien zu geniessen, was ihm bei schönem Wetter ja wirklich auch zum Genusse diente, nicht aber, wenn Regen und Kälte ein Heim zum Bedürfnis werden liessen. Da ist es denn eine Freude für ihn, nach allerhand Irrfahrten, ein vegetarisches Heim finden zu können, das ihm im wahren Sinne des Wortes, ein Heim bietet. Die reiche Auswahl an Gemüsen, die sich ihm darstellt, setzt ihn förmlich in Staunen, nicht zu reden von den ausgezeichneten Fruchtmüesli!

Erst jetzt erkennt er den Unterschied zwischen dem, was mit Liebe bereitet worden ist und dem, was um der klingenden Münze willen sich darbot.

Es gibt aber leider auch auf dem neuen Wirkungsfelde bereits schon wieder solche, die um des vermeintlichen Erfolges willen die Hände im Spiele haben und da fehlt dann eben erneut wieder der wohltuende Schmelz, den nur Überzeugung und Liebe zur Sache erreichen. Vor allem ist dieser Mangel da zu beachten, wo die vegetarische Abteilung

---

Ich habe mich dem unabänderlichen Willen der Natur bequemt. Ich nahm meine Zuflucht zur Diät und Geduld und so bin ich wieder geheilt.  
(Friedrich der Grosse.)

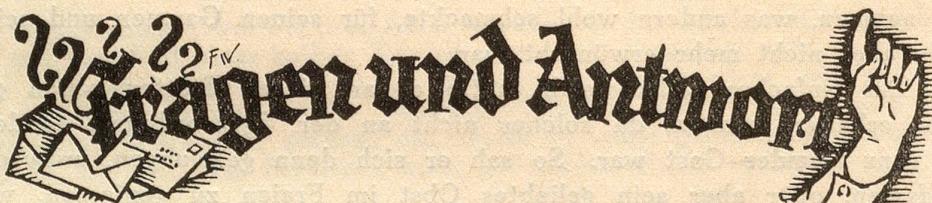
nur eingeschoben worden ist, um dem Zeitgeist zu entsprechen, wo aber nebenbei noch reichlich Gemischtkost geboten wird. Wir machen hierauf nur aufmerksam, damit der Leser bei etwelchen Enttäuschungen sofort merkt, worum es sich eigentlich handelt, und er nicht erschreckt die Fühler zurückzieht. —

Im Inseratenteil sind jeweils vegetarische Gaststätten verzeichnet, im übrigen gibt auch der Verlag Auskunft bei Einsendung des Rückportos. —

**Aufruf an alle Vegetarier.** Da wir alle wissen, dass unsere Nahrung, wenn sie noch aus dem verseuchten Boden der alten Bauernwirtschaft herauswächst, auch verseucht ist, und wir deshalb noch lange nicht von reiner Nahrung sprechen können, so haben wir eine grosse Bitte an alle Rohköstler: Unterstützt uns bei der Gründung einer Schulungsstätte zur Förderung der neuzeitlichen biologischen Bodenkunde, des Gartenbaues und der Landwirtschaft. Menschen sind da, die die Erkenntnisse, den guten Willen und die Kraft haben. Aber die Mittel zur Durchführung fehlen. Ausser Geldspenden sind solche in Gebrauchsgegenständen wie landwirtschaftliche Maschinen, hauswirtschaftliche Geräte und Wäsche besonders willkommen.

I. A.: Mina Hofstetter-Lehner  
Stuhlen, Kanton Zürich, Schweiz.

## U222<sup>FV</sup> Frage und Antwort



**Schmackhafte Zubereitung von Melonen:** an G. H. in G. Sie fragen uns an, auf welche Art Melonen, die nicht besonders süß sind, und daher nicht zur Verspeisung von der Hand in den Mund angetan sind, am besten zubereitet werden können, um ihres Mangels entbunden zu werden. Dies geschieht am besten in Fruchtsalatform. Man schält die Melonen, raffelt auf der Bircherraffel das Fleisch schön fein, löst ein Löffelchen Mandelmilch auf und fügt es bei, süsst mit Honig oder Rohrzucker und würzt mit dem Saft einer Zitrone. Ist die Melone überaus saftig, so kann man ruhig etwas Hafer- oder Weizenflocken darunter mengen. An Stelle von Mandelmilch kann auch etwas Rahm die Speise sehr würzig gestalten. Selbst das Kleinkind geniesst diese Art Melonensalat überaus gerne.

**An die Verzweifelnde.** «Es sind die schlechtesten Früchte nicht, woran die Wespen nagen», heisst es im Volksmunde und es sind tatsächlich nicht die Kraftlosesten, die in dem heutigen Wirrwarr der Dinge sich nicht mehr zurecht finden, die sich dagegen aufbäumen, ja fast verzweifeln.

---

Lässt man der Natur im Krankheitsfalle nur Zeit, so vollbringt sie allmählich selbst die Heilung, nach welcher wir uns alsdann besser befinden, als vor der Krankheit. (Schopenhauer.)