

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: 10

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: 17.04.2026

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

Zur Freude der Kinder

WINTERFREUDE.

's schneielet, 's beielet, 's isch sone Sach,
 Chalt wird is Hüsli und nass wird is 's Dach!
 Bliedt er zwor liege, dä tusigs Schnee,
 Tuet er is allerdings nümme gross weh,
 Hole der Schlitte, hurra und heiijo,
 Winterfreude sin luschtig und froh! —
 Eine kenn i, er heisst Herr Wind,
 Molt roti Bäckli mim liebliche Chind,
 's jublet und lacht so frisch und so froh,
 Dänk numme Maie, muesch nonig cho! —
 Schneiele, beiele lieslig und gschwind,
 's freut so vo Härze mi gsund frisches Chind! —



Speisezettel und Rezepte

Anleitung zu vegetarischer Halbrohkosternährung für eine Woche
 im Dezember und Januar.

Morgenessen:

1. Birchermüesli aus
 Quittenmark
 Knäckebrot mit Nussa.

Mittagessen:

- Bohengemüse
 (aus Dörrbohnen)
 Gemischte Salatplatte
 Pellkartoffeln m. Sauce.

Nachtessen:

- Fruchtsalat, Datteln,
 Nüsse, Vollkornbrot
 und Honig.

- | | | |
|---|--|---|
| 2. 1 Glas Orangensaft
und Flockenmüesli
(ohne Obst)
Datteln. | Lauchgemüse mit Reismehlsauce
Floekenbratlinge
Randensalat roh gerasp.
Gelber Rübensalat roh
geraspelt
mit Meerrettich. | Weinbeerensalat und
Floekenmüesli. |
| 3. Apfelsalat
Vollkornbrot m. Nussa
und Honig. | Selleriescheiben
Kartoffelsalat
Bohnen-, Nüssli- und
Tomatensalat. | Obstplatte: Äpfel,
Trauben, Mandarinen,
Orangen, Datteln,
Feigen und Pinienkerne
Knäcke Brot. |
| 4. Yoghurt
belegte Brötchen. | Rohkostkuchen mit
Bananencreme
Edentee. | Gemischte Salatplatte
Pellkartoffeln u. Quark. |
| 5. Trockenfruchtsalat
und Vollkornbiskuits. | Gemüsesuppe
Tomaten- und
Endivien-Salat
Maisschnitten. | Bananencreme und
Floekenmüesli. |
| 6. Birnensaft und
Floekenkraftnahrung. | Rosenkohlgemüse
Vollreis mit Tomaten-
sauce, Nüsslisalat. | Orangensalat
All Bran. |
| 7. Eingeweichte
Trockenbananen
Knäcke Brot. | Flockensuppe
Trockenerbschengemüse
Hirseschnitten
Salatplatte. | Griesschnitten und
Quittenklösse. |

REZEPTE.

Den Freunden vom Winterthurerkurs möchten wir diese Rezepte im besondern widmen. Was anderes noch am Kurse aufgeführt worden ist, ohne dass es hier Erwähnung erlangt, findet sich bereits aufgezeichnet in Heft No. 4 des zweiten Jahrgangs.

Bananen-Crème: bereits erwähnt in No. 6, Wiederholung folgt im Interesse unsrer Freunde. 2 frische Bananen werden mit der Gabel zerquetscht, schäumig geschlagen und mit einem Esslöffel Mandelpüree, das man zuvor sorgfältig tropfenweise aufgelöst hat, vermenget und langsam Wasser dazugegeben. Nach Geschmack kann man mit Rohrzucker süssen.

Floekenkraftspeise. AVOBA-Feinfloeken werden mit Rohrzucker, gemahlenden Nüssen und Zitronenschale vermenget und so zu Fruchtssalat serviert.

Rohkostkuchen. AVOBA-Feinfloeken (Hafer, Weizen oder Reis) werden in eine Schüssel gebracht, mit dem Saft einer Zitrone, mit geriebener Zitronenschale und zwei grob geraspelten Äpfeln vermenget, etwa 100 Gr. kernlose Weinbeeren und Rohrzucker beigegeben. Die Masse muss gut geknetet werden, worauf man sie auf einen Teller legt, mit einem zweiten Teller flach drückt, und zwar so, dass der Rand etwa 3 cm hoch bleibt.

Je nach der Jahreszeit können Beeren, Kirschen, Apfel, Birnen, Orangen, kurz, was nur der Obstwald spendet, als Füllung genommen werden. Man zerquetscht ganz einfach die Früchte, gibt etwas Rohrzucker bei, füllt den Kuchen damit und garniert ihn mit Bananenscheibchen.

Wahre Herzlichkeit findet man nicht, wo die Etikette wohnt.

Sauce zu Pellkartoffeln: Zirka zwei Löffel Wasser, ebenso viel Olivenöl und den Saft einer halben Zitrone werden mit etwas aufgelöstem Vitam-R oder Pflanzen-Kraftbrühe geschlagen und mit feingehackten Zwiebeln, Peterli oder Schnittlauch vermengt. Im Winter kann die Tunke im Wasserbad temperiert werden.

Selleriescheiben. Schon im letzten Heft wurden Sellerieplätzchen beschrieben, und ähnlich werden auch gewöhnliche Selleriescheiben zubereitet. Die Knollen werden in der Schale vorgedämpft, da sie sich so besser schälen lassen, in Scheiben geschnitten und im Vollkornmehl gewendet, worauf man sie in Nussella oder Olivenöl schön braun bäckt.

Kartoffelsalat. Zitronensaft, Olivenöl und nach besonderm Wunsch auch kochsalzfreies Selleriesalz werden mit Zwiebeln, etwas feingehacktem Knoblauch und Küchenkräutern verrührt und die in Scheibchen geschnittenen Kartoffeln darunter gemengt.

Flockenbratlinge. AVOBA-Feinflocken werden in Milch so eingeweicht, dass diese von den Flocken schön aufgesogen wird und sich eine angenehm feuchte Masse ergibt, der man eine Prise Kraftbrühe, Zwiebeln und Peterli beimengt. Nunmehr forme man nicht zu grosse Plätzchen und backe sie in Öl oder Nussella schön braun.

Früher verwendete man zu diesen Bratlingen vorwiegend Haferflocken, seit man jedoch auch in der Hinsicht reiche Auswahl in vorteilhaftester Zubereitung hat, stehen zwölf Sorten zur Verfügung und man kann wählen: Hafer, Weizen, Hirsen, Buchweizen, Gerste, kurz, was man sich nur wünscht. Nähere Angaben gibt auch das Inserat auf der hintern Umschlagseite.

Vom Suppenessen: Die Gewohnheit, Suppe vor der Mahlzeit zu essen, geht in der Regel dem Vegetarier ganz ab. Sein Hunger wird an heissen Tagen zur Genüge mit seiner vollwertigen Nahrung gestillt und muss er erst eine Suppe verspeisen, so ist er auch meist schon völlig gesättigt davon. Eine gute Gemüsesuppe ist auch tatsächlich einmal zur Abwechslung etwas Bekömmliches. Was braucht es da nachher noch viel anderes als eine Salatplatte und belegte Brötchen. Den gleichen Dienst versieht zur Abwechslung auch einmal eine

Flockensuppe: Ein Drittel AVOBA-Haferflocken und zwei Drittel AVOBA-Gerstenflocken werden in Gemüsebrühe aufs Feuer gegeben und ist diese noch nicht gewürzt, so wird eine Prise Pflanzenkraftbrühe darunter gemengt, nebst einem Löffelchen angerührtem Tomatenpulver. Nach Wunsch können auch noch andere Pulver, wie Sellerie und Lauch in kleinem Quantum beigegeben werden, vor allem aber das erstere. Eine kleine Zugabe von Trockengemüse geben dem Süsschen einen vorteilhaften Geschmack. Um aber nicht nochmals den Typus einer Gemüsesuppe zu erhalten, dürfen es beispielsweise nur etwa drei Rosenköhlchen sein und etwa noch so viel Trockenböhnchen, als man mit den Fingerspitzen leicht zu fassen vermag. Kochdauer ist ungefähr zwanzig Minuten, und eine schmackhafte Suppe ladet zum guten Appetite ein. Die nasskalten, nebelreichen Wintertage sind ja sowieso gerade dazu angetan, auch dem Suppenessen wieder eine grössere Gunst als in der Sommerzeit entgegenzubringen. Sogar die Kinder, die sonst mit Herzenslust in ihre Tomaten gebissen haben, verlangen jetzt mit wahrem Bedürfnis nach einem Süsschen. Und sind die Tage voll lachendem Sonnenschein, aber bissiger Kälte, so ist der Hunger danach nocheinmal so gross. Daher ist auch die Mutter erfreut, wenn sie im Reformgeschäft ganz plötzlich von ungefähr, die bekannten Maggisuppen entdeckt und erfährt, dass diese in drei verschiedenen Sorten als rein vegetarische Suppen erhältlich sind. Sie greift freudig zu und siehe da, das Süsschen schmeckt zur allgemeinen Befriedigung vorzüglich. (Näheres siehe auch Inserat.)

Vertrauen und Frohsinn sind gute Ärzte, die überall zu Hause sein sollten.

Teigwarensüppchen. Auch die Teigwaren spielen meist nur im Winter eine wesentliche Rolle auf dem Vegetariertisch. Wie angenehm aber für den, der einst Liebhaber von Teigwarensuppe war, wenn er im Reformhaus ein weiteres entdeckt, nämlich eine sogenannte «Sternlisuppe» aus Gemüseteigwaren, so genannt wegen einer Zugabe von Gemüsepulver, das den Nährwert wesentlich erhöht. Auch diesem Süppchen wird zur Abwechslung mit gutem Appetit zugesprochen.

Als besonders erfreuliche Hilfe für die vegetarische Küche mag nachfolgendes Spezialrezept vom Nuxo-Werk J. Kläsi in Rapperswil erfunden werden:

Mayonnaise ohne Eier! 1—2 Teelöffel Wasser, oder der Saft von fein gehackten Kräutern *), der durch ein Sieb oder Tuch gedrückt wurde, werden in eine grössere Tasse gegeben und mit ganz wenig Salz und einem gehäuften Teelöffel Mandel-Püree zu einem dicken oder dünnen Brei verrührt. Durch mehr oder weniger Zugabe von Saft kann von Anfang an die Festigkeit bestimmt werden.

Nun rührt man abwechslungsweise ca. 10—12 Esslöffel feines Olivenöl und soviel Zitronensaft und eventl etwas Wasser hinzu, bis die Mayonnaise sauer genug ist und die gewünschte Festigkeit hat. Sie kann so steif gemacht werden, dass sie aus der umgestürzten Tasse nicht herausfällt und sich zum Garnieren eignet, oder so dünn, dass sie eine ausgezeichnete Salatsauce ergibt. Dickes oder gefrorenes und altes Öl sollen nicht verwendet werden, nur klares, nicht zu kaltes.

*) Farbe und Geschmack können beliebig gewählt werden. Z. B.
Grün: Petersilien mit Zwiebelsaft, oder Schnittlauchsft.
Rosa: Saft von gut gereiften, passierten Tomaten.
Rot: Saft von rohen Rändern oder feinger. Rotkraut.
Gelb: Saft von ausgereiften, roten Rüben (Karotten).
Weiß: Wasser, eventl. mit Mayoran.

Diese Mayonnaise gelang, dank der vorzüglichen Eigenschaften von NUXO-MANDELPÜREE, dessen Eiweiss emulgiert und eine wertvollere Zusammensetzung und das feinste leichte Nuss-Eiweiss liefert. Es hat auch den Vorzug, dass es kaum halb so teuer ist wie Eier, da 1 Löffel Purée nur ca. 20 Rp. kostet und zwei Eigelb im Werte von 40—60 Rp. ersetzt.

Die Mayonnaise ohne Eier kann viel schneller und einfacher zubereitet werden, sie gerinnt nicht so leicht, ist leicht verdaulich und wirkt nicht harnsäurebildend und hat dabei einen feinen, angenehmen Geschmack.

Unsere geschätzten Leserinnen mögen bereits einige veröffentlichte Nuxorezepte ausprobiert haben und gewiss gerne eine weitere Zahl davon kennen lernen. Gerne werden wir in den nachfolgenden Heften diesem Wunsche nachkommen. Wer sich indes ganz besonders dafür interessiert, der sei auf die Quelle selbst hingewiesen, denn sie verdient der Aufmerksamkeit jeder Hausfrau. Genaue Angabe im Inserat über Geschenkbücher «120 Rohkost- und Halbrohkostspeisen».



Schillerkragen und Etikette. Aus dem Leserkreis ergeht folgende Frage an uns: «Sollte das Tragen eines Schillerkragens in Gesellschaft nicht als anstössig gemieden werden?» — Und wir? Was antworten wir? — Ganz einfach!