

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: 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: 23.02.2026

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

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 röhrt man abwechselungsweise 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 Schnittlauchsaft.

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!

«Wieso auch, Schiller trug ihn auch,
Es ist somit ein alter Brauch!» —

Wenn also schon jene zugeknöpfte Zeit sich diese Freiheit nehmen durfte, warum dann in unsren fortschrittlichen Tagen, die doch so grosszügig sein wollen, noch dagegen auftreten? —

Ist die Kleidung des Mannes nicht schon lästig genug? Soll er sich auch die kleine Freiheit, die ihn doch ein wenig ungehindert Atem schöpfen lässt, wieder durch einen steifen Kragen nehmen lassen? Es ist leider tatsächlich der Zug der Zeit, dass man aus Liebe zur steifen Etikette das Alte mit ins Neue hinübernimmt und solches als völlig naturgemäss betrachtet. Dadurch aber hat man der Sache in keiner Weise gedient. Wer nicht den Mut findet, sich selbst aus den ängstlichen Schranken des ungesund Hergebrachten zu lösen, oder wer nicht das Bedürfnis dazu empfindet, sollte die andern, die in der Hinsicht das Angenehme mit dem Unbehaglichen vertauschen, nicht befehlen, oder, wenn sie es tun, sich nicht in die Reihen derer stellen, die dem Unnatürlichen den Rücken gekehrt haben, sondern sie sollen sich getrost zum «Völklein Etikette» wenden und von dort aus ihre Pfeile loslassen. — Wenn sich der fortschrittlich Eingestellte nicht stösst am Handeln des Rückständigeren, so sollte dieser die gleiche Grosszügigkeit wahren. — Es ist immerhin noch nicht gerade schlimm, einen Schillerkragen zu tragen, wenn man bedenkt, dass zum Beispiel Dr. med. Frd. Wolf anrät, gesundheitshalber darauf hinzuarbeiten, dass man, wenn auch nicht gerade in den belebten Strassen, so doch ausserhalb der Stadt, in der freien Natur, auf Wald- und Wieswegen, unangefeuert in den Badehosen herumwandern kann. — Wenn wir mit unsrer Forderung auch lange nicht so weit gehen, so sind wir doch überzeugt, dass sich die gesamte Männerwelt glücklich fühlen würde, wenn es plötzlich Mode wäre, in kurzen Wanderhöschen, mit leichtem Schillerhemd und Riemensandalen sich der Sonne erfreuen zu dürfen, anstatt sich in schweren Wollwamsten herumplagen zu müssen.

Frägen und Antwort

Verschiedene Fragen sind für die kommende Festzeit aus dem Leserkreis aufgeworfen worden, die eigentlich nicht in das Gebiet der Krankenpflege gehören, sondern besser ein Vorbeugen, ein Verhüten genannt werden können. Es freut uns, dass die Einsicht bereits so weit gediehen ist, dass man sich fragt: «Was sollen wir tun, um Schädliches zu meiden?», statt wie früher einfach blindlings erst geniessen, um nachher bittere Folgen durchzustehen zu müssen. Die erste Frage, die wir zur Erläuterung bringen möchten, mag nicht nur für Festtage von grossem Nutzen sein für alle Mütter, die sie beachten, sondern Segen spenden das ganze Jahr. Sie lautet ungefähr folgendermassen:

«Was bietet gesunden Ersatz für die gewohnheitsmässigen Süßigkeiten und Schleckereien der Festtage? an Frau E. B. in Zürich.

Die Festtage lassen es wirklich zu, dass man die kleinen Kindermägen mit allen Süßigkeiten und Schleckereien anfüllt, die man sich nur denken kann. Wie schädigend solches wirken kann, wissen vor allem die Ärzte, die nachher an die vielen Kinder-Krankenbettchen zu treten

Man kann ein Kind sehr lieb haben, ohne ihm übertriebene Zärtlichkeiten anzutun.