

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: 11

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: 18.02.2026

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

Die Mitspielenden stellen sich in gerader Reihe auf einen Baumstamm oder einer Bank auf. Eines steht als Preisrichter abseits, klatscht in die Hände und singt:

«Quack, quack, quack,
Fröschlein hüpfet ab!»

Die Fröschlein machen sich zum Sprunge bereit und hüpfen, sobald das Lied beendet ist, miteinander auf den Boden. Der Preisrichter stellt fest, wer am weitesten gesprungen ist und dieser tritt nun an seine Stelle und das Spiel beginnt von neuem.

Speisezettel und Rezepte

Anleitung zu vegetarischer Halbroukosternährung für eine Woche im Januar und Februar.

Morgenessen:

- 1 Glas Mandarinchen-
saft u. Flockenmuesli
Vollkornbrot u. Honig.
- Eingeweichte Feigen
Knäckebrot u. Nussa.
- Eingeweichte Dörr-
bananen und Corn-
Flakes (s. Rezept).
- Birchermuesli
Nussavollkornbrot mit
Honig.
- Flockenkraftspeise
(s. Rezept No. 10)
und Apfelsalat.
- Belegte Brötchen
1 Tasse Milch.
- Eingeweichte Kur-
pflaumen
Pinienkernen
Knäckebrot.

Mittagessen:

- Vollkornnudelauflauf
Tomaten und Bohnen-
salat.
- Kastanien in der Schale
mit Rahm
Apfelmuesli.
- Gefüllte Tomaten mit
Mayonnaise ohne Ei
Pellkartoffeln
Endiviensalat.
- Apfeltorte
Edentee.
- Panierte Sellerie-
plätzchen
Gebackene Kartoffel-
scheibchen mit Schale
Nüsslisalat.
- Gefüllte Kohlrabi
Tomatensalat
Hirscheschnitten
(s. Rezept No. 7/8).
- Datteltorte
Hagenbuttentee.

Nachtessen:

- Gerstenpudding
Orangencrème.
- Vollreis mit Tomaten-
pulver
Gemischte Salatplatte.
- Fruchtsalat mit
Mandelmilchsause
All Bran.
- Flockenrohspeise
mit feingeschnittenen
Tomaten oder Pilzen.
- Orangenreissuppe
Apfeltee.
- Kastanienkalschale
1 Glas Mandarinchen-
oder Orangensaft.
- Eingeweichte Aprikosen
mit Kokosnussraspel
und Haferbiskuits oder
Vollkornzwieback.

REZEpte.

Eingeweichte Dörrbananen. Das Einweichen von Bananenscheibchen wurde bereits erwähnt, statt dessen kann man jedoch auch die Bananen, nachdem man sie kurz eingeweicht hat, durch die einlöcherige Scheibe der Wedrohmaschine drehen, dann mit halb Milch, halb Wasser verrühren und mit Zitronensaft würzen.

Eingeweichte Trockenfrüchte. Infolge der Missernte ist man froh, wenn man zu den Trockenfrüchten als Nahrungsquelle greifen kann, denn frisches Obst ist auch eine gar kostspielige Sache dieses Jahr. Wir brauchen in der Wahl der Trockenfrüchte wohl nicht besonders mehr auf naturreine, unpräparierte, ungeschwefelte Ware hinweisen, da wir solches ja des öfters schon betont haben.

12—24 Stunden eingeweichte Trockenfrüchte sind eine wahre Delikatesse und man wird nicht mehr begreifen, dass man solche je ausgekocht hat. Der Einweichsaft wird selbstredend mitgenossen. Diese Erwähnung nur für allfällige Anfänger in der Ernährungsumstellung.

Orangencreme. 1 Esslöffel Mandelpürée wird mit Orangensaft verrührt und soviel Saft oder Wasser beigegeben, bis eine schöne Crème entsteht. Je nach Geschmack kann mit Rohrzucker oder Honig gesüßt werden.

Kastanien in der Schale: werden gut gewaschen und mit wenig Wasser in den Kochtopf gebracht. Das Ventil wird auf No. 4 gestellt und die Kastanien bei kleinem Feuer gekocht. Erfönt das Signal, so schliesst man das Ventil wie üblich, stellt den Topf vom Feuer und öffnet diesen, sobald kein Dampf mehr entweicht, nach ca. 15 Minuten. Man wird erstaunt sein, welch weiche, schmackhafte Frucht aus den braunen Schalen genommen werden kann. Man serviere mit ungeschlagenem Rahm.

Apfelmüesli. Äpfel werden geschält, auf der Bircherraffel geraffelt, eine Tasse Milch darunter gemengt und nach Belieben noch $\frac{1}{2}$ dl Rahm beigegeben, je nach dem Quantum der Äpfel. Zucker ist nicht nötig. Man garniert mit Bananenscheibchen.

Vollkornnudelauflauf. Vollkornnudeln werden in soviel Wasser, als sie zum Weichwerden brauchen, und dem 1—2 aufgelöste Pflanzenwürfel oder eine Brise Kraftbrühe beigegeben worden ist, weich gekocht, Nussa wird heiss gemacht und unter die Nudeln gemengt.

Gleichzeitig werden Zwiebeln mit einem kleinen Löffel Vollkornmehl in Öl gedünstet, Wirsingkraut dazu gebracht, mit einer Prise Kraftbrühe und wenig Thymian gewürzt und alles gut gedämpft.

Eine mit Nussa ausgestrichene Auflaufform wird alsdann lagenweise mit Nudeln und Kraut gefüllt, zuerst Nudeln, dann Kraut, dann Nudeln, und bei mässiger Hitze ca. 20 Minuten schön braun gebacken. Der Auflauf kann nicht gestürzt werden und muss daher in der Form serviert werden.

Bohnensalat. Getrocknete Prinzessböhnen werden über Nacht in soviel Wasser eingeweicht, als die Böhnen aufsaugen können. Man kocht sie ca. 10 Minuten, worauf man sie bis zum völligen Weichwerden im Heissen stehen lässt. Unterdessen mischt man Zitronensaft und Olivenöl nebst feingehackter Zwiebel und Peterli untereinander. Bei besonderm

Das Wörtlein Geben bringt zurück
Ins eigne Herz ein Fünklein vom geschenkten Glück!

Bedürfnis kann auch noch kochsalzfreies Selleriesalz darunter gemengt werden. Alles wird miteinander geschlagen und die Bohnen darunter gemischt. Der Salat wird kalt serviert.

Buchweizenbratlinge. Das Rezept wurde bereits in No. 10 des ersten Jahrgangs bekannt gegeben. Für die Freunde des St. Gallerkurses möchten wir es hier nochmals wiederholen.

$\frac{1}{2}$ Pfund Buchweizen wird in Wasser, dem eine Prise Pflanzenkraftbrühe beigegeben worden ist, weich gekocht, vom Feuer genommen und mit 25 Gr. Vollkornmehl vermengt. Darunter fügt man ferner noch feingeschnittene Zwiebeln, Knoblauch und etwas Mayoran, vorteilhaft auch Tomatenpulver. Man formt kleine Plätzchen und wendet sie in Vollkornpaniermehl, worauf man sie in Nussella oder Öl schön braun bäckt.

Panierte Sellerie-Plätzchen in No. 9 des 2. Jahrgangs erläutert.

Gebackene Selleriescheiben in No. 10 des 2. Jahrgangs erläutert.

Vollreis mit Tomatenpulver. Ausserst schmackhaft wird Vollreis im Kochtopf auf folgende Weise zubereitet. Nach guter Reinigung bringt man den Reis in den Kochtopf und fügt Wasser bei, so dass dieses ca. 3 cm über dem Reis steht. Das Kochtopfventil wird auf No. 4 eingestellt und bei mittlerem Feuer das Signalzeichen erwartet. Hierauf nimmt man den Topf vom Feuer, schliesst das Ventil und wartet bis der Kochprozess erledigt ist. Unterdessen bereitet man eine Tomatensauce zu. Feingeschnittene Zwiebeln werden in Öl gedünstet, 4 Löffelchen Tomatenpulver und eine Prise Pflanzenkraftbrühe in Wasser aufgelöst und ebenfalls mitgedämpft, dann den Reis dem Kochtopf entnommen, darunter gemengt und bei kleinem Feuer noch kurze Zeit mitgekocht. Der Reis bleibt auf diese Art ausserst schmackhaft und grosskörnig, denn während dem Warteprozess im Kochtopf schluckt er alles Wasser und quillt dadurch vorteilhaft, ohne zu zerfahren.

Flockenrohspeise. Ein Paket Reis- oder Erbsenflocken wird mit folgenden Beigaben gemengt: 1 Teelöffel Vitam-R wird in ca. $\frac{1}{4}$ 1 Wasser aufgelöst, 3—4 Löffel Öl darunter gemengt, nebst feingeschnittener Zwiebel und Knoblauch. Beigabe von Petersilie oder Schnittlauch nebst etwas kochsalzfreiem Selleriesalz ist sehr beliebt.

Feingeschnittene Tomaten oder Pilze dazu serviert, und man ist befriedigt über das neue Mahl.

Gefüllte Tomaten. Die in No. 10, 2. Jahrgang, erwähnte Mayonnaise ohne Eier findet eine ausserst beliebte Anwendung als Tomatenfüllung, zusammen mit geraffeltem Blumenkohl.

Gefüllter Rübkkohl. Grosser, zarter Rübkkohl wird ausgehöhlt und in Wasser, dem eine Prise Pflanzenkraftbrühe beigegeben ist, weich gekocht. Gleichzeitig dämpft man Pilzchen, die man mit Petersilie und ebenfalls etwas Pflanzenkraftbrühe würzt und füllt die ausgehöhlten Rübkkohlhälften damit.

NUXO-REEZPTE.

Wie wir versprochen haben, möchten wir unsere Leser noch im besondern mit einigen vorzüglichen Rezepten aus dem Nuxo-Werk in Rapperswil bekannt machen. Es sind solche der Broschüre «120 Rohkost- und Halbrouhkost-Speisen» von Frau A. Kläsi entnommen.

Mandelmilchsauce. 3—4 Esslöffel voll Mandelpürée, die Schale von 1—2 Zitronen und 5—6 Esslöffel voll Rohrzucker werden mit Wasser zu einer dünnen Sauce allmählich verrührt.

Ein altes Sprüchlein, das immer wahr,
Dass Friede ernähret, das ganze Jahr!

Apfeltorte. 3—4 Pfund Weizenflocken mit 150 Gr. ungebleichten, kernlosen Weinbeeren werden in eine Schüssel gegeben, 2—3 Äpfel auf der feinen Bircherraffel dazugeraffelt, mit 4 Esslöffel voll Rohrzucker gesüßt, alles durcheinander geknetet. Die Masse wird auf einen flachen Tortenteller gebracht, gleichmässig auseinander gebreitet, mit einer Handvoll Flocken bestreut, ein flacher Teller vorsichtig darauf gedrückt und ein schöner Tortenboden entsteht. Zwei bis drei weitere grosse Äpfel werden geraffelt und die Torte damit gefüllt. Zwei Esslöffel voll Mandelcrème werden mit zwei Esslöffel voll lauwarmem Wasser übergossen und durch Schlagen mit dem Schläger eine Sahne bereitet, unter die noch ein Esslöffel voll Mandelpürée gegeben wird. Mit dieser Sahne wird die Torte überstrichen und mit ungebleichten, kernlosen Weinbeeren oder frischen Trauben garniert.

Dattel-Torte. $\frac{1}{2}$ Pfund Gersten- oder Weizenflocken werden mit dem Saft von 2 Zitronen, 4 Esslöffel voll Rohrzucker und einer kleinen Tasse voll Wasser gut durcheinander gerührt, einige Stunden stehen gelassen und wie bei der Apfeltorte erklärt, als Tortenboden verwendet, 2—3 Esslöffel voll Mandelpürée werden alsdann mit 2—3 Esslöffel Wasser und 2 Esslöffel voll Rohrzucker gut verrührt und auf dem Tortenboden verstrichen. 1—2 Äpfel werden geraffelt und das Mus wird in die Mitte der Torte gefüllt. Etwa 30 Datteln werden entkernt und mit Baumnusskernen gefüllt und auf den Rand der Torte gelegt.

Gerstenpudding. 1—2 Esslöffel Mandelpürée werden in 1 Tasse Wasser aufgelöst, 300 Gr. Gerstenflocken und 80 Gr. Rohrzucker mit einer grossen Tasse voll Mandelmilch überschüttet, gut verrührt und in kleine Formen gedrückt, gestürzt, mit geschabten Äpfeln oder Bananen garniert.

Kastanienkaltschale. 1 Pfund Kastanien werden über Nacht eingeweicht und in wenig Wasser weichgedünstet. 1 Pfund getrocknete, kernlose Weinbeeren werden mit 2—3 Esslöffel voll Haselnusspürée darunter gemischt und die ganze Kaltschale mit frischen Früchten garniert.

Würden wir die Hälfte dessen,
Was — wir krank uns machend — essen,
Denen geben, die aus Mangel krank,
Würden wir und sie gesunden
Und uns für die guten Stunden
Gegenseitig sagen Dank! —



Sonntagssitten. Erfreut teilt man uns aus dem Leserkreis mit, dass die Festtage denn doch ein anderes Bild aufweisen können und der Hausfrau viel Freude und Erholung geboten wird, wenn man dem gegebenen Rat vom Dezemberheft Beachtung schenke.

Zugleich werden wir gebeten, doch auch einmal gleicherweise auf die Sonntagssitten und deren segensreiche Umstellung Bezug zu nehmen.

Zufriedenheit des Gemütes und energisches Wollen lassen manche Krankheit überwinden.