

**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:** 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:** 17.02.2026

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

**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.

Es ist wahr, dass dieses Gebiet, anschliessend an die Festtagssitten, für den Alltag der Beachtung wert ist. Muss nicht oft das ewige Einerlei der Hausgeschäfte den Frauengeist förmlich einseitig gestalten? Sollte der Frau nicht auch einmal eine Entspannung gegönnt werden? «Wie, das fehlte noch!» mögen manche sich wehrend sagen. Besonders Dorfbewohner, die eifrig bestätigen, dass sie sich Sonntags mit keinem «Werken» versündigen möchten, sind sehr dagegen, ihren Magen auf das viel geliebte Sonntagsmahl verzichten zu lassen, damit die Mutter, Frau oder Schwester vom Küchendienst befreit werden könnten. Im Gegenteil, was man sich Werktags nicht gestattet, das muss am Sonntag her, ein besonders wohlriechender Braten und ein weissduftender Kuchen. —

Der ganze Sonntagmorgen geht hin, und die Erholung der Frau atmet in Küchendampf und emsiger Tätigkeit, um ja recht vorzüglich zuzubereiten, was nach einer guten Viertelstunde spurlos verschlungen ist! —

Müde legt sich dann die Bäurin mittags schlafen und die Stunden, in denen sie sich geistig erquicken könnte, eilen spurlos dahin. — Die Städterin aber zieht mit ihren Angehörigen ins Freie, bringt es jedoch zu keinem frohen Wanderschritt, denn die Müdigkeit der Woche haftet wie Blei an den Sohlen. —

Im Gegensatz hiezu haben wir jedoch anderseits erfreulicherweise auch schon gegenteilige Berichte erhalten von alt und jungen Ehepaaren. Sonntags darf auch die Frau ruhen und mit ihr sämtliche Mägen, da nur das zubereitet wird, was ohne Mühe erlangt werden kann. Wer auf den Sonnagsbraten nach alter Vätersitte noch nicht verzichten mag, der geniesst ihn halt einfach im Laufe der Woche. —

Am einfachsten löst sich die Frage allerdings bei Vegetariern und Rohköstlern. Sie sind gewohnt, ihre Mahlzeit nach der jeweiligen Lage und dem Hunger zu richten und dass dieser an Ruhetagen nicht besonders gross sein wird, mag jedem sachlich Denkenden wohl einleuchten!

Also weg mit dem Frohdienst der Küche an Sonntagen, so werden die Werkstage umdesto freudigere Arbeiterinnen finden, die voll erholt den sorgenden Pflichten für ihre Lieben nachzugehen vermögen! —

## ?? <sup>FV</sup> Fragen und Antwort



**Wacholderbeersait für Kinder.** An E. K. in Lausanne. Es ist begreiflich, dass Ihr Kind den Avoba-Wacholderbeersait nicht verdünnt nehmen will, denn dieser ist besonders stark konzentriert und sollte von Kindern und wenn möglich auch von Erwachsenen in Eden-Tee oder Hagenbuttentee genommen werden.

Kindern unter zehn Jahren gibt man nur ein kleines Kaffeelöffelchen voll unter den erwähnten Tee. Für Säuglinge nimmt man nur eine Messerspitze voll in den Schoppen.

Ihre Frage, ob die andern Wacholderbeermarken, die dünner (flüssiger) geliefert werden, besser sind, muss verneint werden. Wacholderbeersait soll möglichst stark, ohne Erhitzung, im Vakuum\*) eingedickt werden. Je

\*) Vakuum ist ein Apparat, in dem schon mit 35 Grad Wasser zum sprudeln (kochen) gebracht werden kann, was ein Eindicken ermöglicht, ohne die Vitamine zu töten.

---

Ein Kind, das fortwährend bemitleidet und ängstlich behütet wird, kann nicht zu froher Selbständigkeit heranwachsen.