

**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:** 12

**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>**



**Früchtengriess.** Vollkorngriess wird wie üblich zubereitet. Drei bis fünf Äpfel werden ohne Schale auf der Bircherraffel gerieben oder mit dem Rüstmesser fein geschnitten und nebst eingeweichten Rosinen und feingeschnittenen Haselnüssen dem Griess beigegeben. Ein Mitkochen ist nicht notwendig, im Gegenteil ist ein blosses Beigegeben der rohen Zutaten wertvoller. Gewürzt wird im besondern mit zwei Teilen Orangen- und einem Teil Zitronensaft und gesüsst nach Belieben mit Honig oder Rohrzucker.

#### REZEPTE AUS DEM NUXOWERK.

**Orangensuppe.** Eine schöne Orange wird ganz mit der Schale geraffelt und der Saft einer Zitrone und 6—7 Orangen dazugepresst. Mit vier Esslöffel Zucker wird gesüsst. Diese Masse wird mit soviel Wasser verdünnt, dass es sechs Teller voll Suppe ergibt.

**Apfelsuppe.** 2 frische Bananen und 4—5 grosse Äpfel werden geraffelt, Zitronensaft, Zucker und soviel Wasser zugegeben, dass die Suppe süss und dünn genug ist.

**Apfelpudding.** 1 Pfund Äpfel werden fein geraffelt. In eine Form wird eine Lage Vollmehlzwieback oder -Biskuit gelegt und eine Lage mit Honig gesüsstes Apfelmuss. So 2—3 Lagen übereinander. Die letzte Lage Zwieback wird gut in die Form gedrückt, so dass die Feuchtigkeit der geschabten Äpfel gut in den Zwieback einziehen kann. Die Masse wird dann 3—4 Stunden stehen gelassen, dann gestürzt. Das Eiweiss von einem Ei wird steif geschlagen, ein bis zwei Teelöffel voll Mandelpurée und ein Esslöffel voll Zucker werden unter das Eiweiss gemischt. Dieser Mandelschnee wird vorsichtig über den Pudding gegossen und das Ei gelb mit 2—3 Esslöffel voll Rohrzucker mit Wasser zu einer Sauce angerührt und um den Pudding gegossen.

**Maisbratlinge.** Ein halbes Pfund Vollmaisgriess wird in einem Liter Wasser, dem eine Prise Selleriesalz beigegeben worden ist, weichgedünstet. Ein Esslöffel Mandelpurée und feingeschnittener Schnittlauch wird darunter gerührt. Die Masse wird in eine Schüssel getan und nach dem Erkalten gestürzt, in Scheiben geschnitten und in Nussella goldbraun gebacken.



**Zufriedene Kinder.** Da auch den Lesern im «Neuen Leben» eine Spalte zum Gedankenaustausch offen steht, möchte ich heute zum Wohle aller Mütter an diesem Orte meine Freude bekunden, dass der gute Ratschlag, den mir «Das neue Leben» geboten hat, seine besten Früchte gezeitigt hat. Unser Kleinkind, besser gesagt, unser Säugling, liess uns mitten in der Nacht keine Ruhe mit seinem Schreistimmchen. Er wollte unbedingt getragen und gefüttert werden, so der Mutter Schlaf und Ruhe zu wesentlichem Schaden kürzend. Da lasen wir im «Neuen Leben» eine kurze Notiz hierüber, und bei einer Anfrage erhielten wir die Weisung, nur

Dass Würde Bürde bringt, das wissen viele, doch wollen lieber sie sich müh'n und plagen, als still in Einfachheit des Lebens Freud zu tragen!



einfach einmal mit festem Willen unser gesundes Kind durchschreien zu lassen, da solches nur die Lungen stärken könne. Schweren Herzens befolgten wir den Rat, einmal, zweimal, dreimal und siehe da, das vierte Mal blieb das Stimmchen aus, unser Kind hatte gemerkt, wer Meister ist und gab den Kampf auf. Von da an hatten wir Ruhe die ganze Nacht hindurch und auch den Tag über ist das Kleinchen viel artiger als früher, da es erstens ausgeschlafen hat und zweitens weiss, dass sein Eigenwille nicht mehr Anklang findet. Es wird richtig besorgt und gepflegt und zufrieden lächelt es in den Tag hinein oder schläft frisch und froh, so seine Gesundheit wesentlich stärkend. Ich selbst richte mich natürlich für mich und das Kind nach den Regeln neuzeitlicher Ernährung, was ebenfalls zu des Kindes Wohlbefinden und Zufriedenheit sein gutes Scherflein beiträgt. Möchten alle Mütter am rechten Ort hart sein gegen das Schreien ihrer Lieblinge, so werden sie sich zufriedener, gesunder Kinder erfreuen können.

Frau F. H. in Aarau.

## Fragen und Antwort

**Gefälschter Rohrzucker.** An Frä. B. M., Lehrerin in O. Wenn der Chemiker am Vortrage behauptete, dass Fälschungen mit unraffiniertem Rohrzucker vorkommen, dann hat er nicht ganz unrecht. Es ist Tatsache, dass Fabriken bei Rohrzuckermangel raffinierten weissen Zucker mit Rohrzuckermelasse tranken, wonach er wieder gelb wird und wieder gleich schmeckt, wie unraffinierter Rohrzucker, denn das, was man ihm durch die Raffinade entzogen hat, ist einfach wieder dazu gekommen.

Dies kommt allerdings in der Regel im Handel nicht vor, sondern ist eine vereinzelte Seltenheit, denn raffinierter Rohrzucker ist teurer als unraffinierter Rohrzucker und durch diese soeben beschriebene Prozedur würde ja ein Verlust entstehen für den Fabrikanten.

Auf solche Art verfälschte Ware ist nicht gleichmässig in der Farbe, hat ganz helle, fast weisse Stellen und ist etwas schärfer als der normale unraffinierte Rohrzucker. Unangenehm ist auch unraffinierter Rübenzucker, wie er teilweise noch verkauft wird, denn Rübenzucker ist im unraffinierten Zustande fast nicht geniessbar, da er ein ganz schlechtes Aroma besitzt. Rübenzucker ist im Preise auch immer billiger als Rohrzucker, was mit ein Grund ist, dass unraffinierter Rohrzucker etwas teurer ist als der hier gebräuchliche weisse Rübenzucker. Zudem zahlt man für unraffinierten Rohrzucker dreiundeinhalbmal so viel Zoll, wenn er zu direktem Genusse importiert wird, als die Raffinerie, die ihn verarbeitet. Dies ist der Hauptgrund, warum unraffinierter Rohrzucker etwas teurer ist als der weisse Zucker. Auch die erheblich höheren Spesen durch den effektiv noch kleinen Umsatz, lassen den Preis des unraffinierten Rohrzuckers nur langsam sinken. Dies ist ungefähr das Wesentliche über diese Frage. Der Chemiker, von dem Sie schreiben, ist zu weit gegangen mit seinen Behauptungen und Argumenten gegen Rohrzucker.

Besser als Rohrzucker ist allerdings reiner Rübensaft, wie im «Neuen Leben», No. 11 des zweiten Jahrgangs geschrieben wurde. Besonders zum Süssen von Kindernahrung (Schoppen und Fruchtmüesli) ist Rübensaft einzigartig.

---

**Selbst gesunde Widerstandskraft kann durch andauernden Kummer und wiederholte Ärgernisse Schaden leiden oder schliesslich zusammenbrechen.**