

**Zeitschrift:** Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 3 (1931-1932)

**Heft:** 1

**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:** 19.02.2026

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

# Speisezettel und Rezepte

## Morgenessen:

1. Bircher Müesli  
Knäckebrot.
2. 1 Glas Orangensaft  
Vollkornbrot und  
Honig.
3. Dattelnussabrot  
1 Tasse Milch.
4. Belegte Brötchen  
Kressichsalat.
5. Apfelsalat  
Nussavollkornbrot.
6. Dattelsalat  
Knäckebrot u. Honig.
7. Eingeweichte  
Trockenfrüchte  
Vollkornzwieback  
1 Glas Orangensaft  
oder Zitronenwasser.

## Mittagessen:

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| Spinatgemüse            | Rhabarberschnitten      |
| Buchweizenbratlinge     | Edentea.                |
| Lattichsalat.           |                         |
| Feine Sülze             | Johannisbrotpaste       |
| Pellkartoffeln m. Nussa | Nussaknäckebrot.        |
| Kressichsalat.          |                         |
| Erbslisalat             | Apfelauflauf            |
| Gemüsereis              | Buttenschalentee.       |
| Randensalat.            |                         |
| Gemischter Fruchtsalat  | Flockenspeise           |
| Kastanienspeise         | Vollkornbiskuits.       |
| Datteln u. Haselnüsse.  |                         |
| Lauchgemüse             | Bananen-Äpfel           |
| Kartoffelsalat          | Flockenmuesli und       |
| Gemischter              | Zwieback.               |
| Sauerkrautsalat.        |                         |
| Blumenkohl              | Apfelerösti             |
| Nudelauflauf            | Kräutertee.             |
| Pfaffentröhlisalat.     |                         |
| Brennesselgemüse        | Orangensalat            |
| Kartoffelbrei           | Trockenfrüchte u. Nüsse |
| Salatplatte.            | Zwieback mit Honig.     |

## Nachessen:

- |                    |                         |
|--------------------|-------------------------|
| Rhabarberschnitten |                         |
| Edentea.           |                         |
|                    | Johannisbrotpaste       |
|                    | Nussaknäckebrot.        |
|                    | Apfelauflauf            |
|                    | Buttenschalentee.       |
|                    | Flockenspeise           |
|                    | Vollkornbiskuits.       |
|                    |                         |
|                    | Bananen-Äpfel           |
|                    | Flockenmuesli und       |
|                    | Zwieback.               |
|                    | Apfelerösti             |
|                    | Kräutertee.             |
|                    |                         |
|                    | Orangensalat            |
|                    | Trockenfrüchte u. Nüsse |
|                    | Zwieback mit Honig.     |

## REZEPTE.

**Dattelnussabrot.** Die Datteln werden halbiert mit der innern Fläche auf Nussbrot gelegt, mit dem Messer plattgedrückt und als Beigabe zu Fruchtsalaten genossen.

**Rhabarberschnitten:** werden zubereitet wie Erdbeerschnitten. Man verweise die in Flaschen aufbewahrten Rhabarbern. Da die Apfellerager ziemlich zur Neige gehen und frische Früchte noch nicht erhältlich sind, wird man froh sein, um diese Reserven.

**Bananen-Äpfel.** Mürbe, feine Äpfel schneidet man in dünne Scheiben, ebenso Bananen, zuckert alles, träufelt Orangensaft darüber und stellt es über Nacht kalt.

Trau schau wem,  
Schmarotzer sind bequem!

**Dattelsalat.** 4 Äpfel schneidet man in feine Scheibchen, mischt 100 Gr. fein zerschnittene Datteln darunter und giesst folgende Mischung darüber: Eine halbe Tasse Apfelsaft, der Saft einer Zitrone, eine halbe Tasse Zucker und bestreut das ganze mit zerkleinerten Nüssen.

**Johannisbrotpaste.** Johannisbrot wird gewaschen, die Kerne entfernt, durch die Rohkostmaschine getrieben und mit dem gleichen Quantum geraffelter Äpfel und geriebener Nüsse gemischt.

**Flockenspeise.** Geraffelte Äpfel und ebenso viel gehackte Datteln, Feigen und entsteinte getrocknete Pflaumen mischt man mit gehackten Nüssen oder Mandeln, gibt den Saft einer Zitrone hinzu und mischt ein wenig Flocken darunter. Man kann das ganze mit süßem Rahm oder Fruchtsaft verdünnen.

**Kastanienspeise.** 500 Gr. Kastanien werden geschält und mit heißem Wasser überbrüht, in Zuckerwasser gekocht und zweimal durch die Maschine getrieben. 30 Gr. Nussa werden schaumig gerührt, mit 50 Gr. gemahlenen Mandeln gemischt und unter die warme Kastanienmasse gerührt. Das Gericht übergiesse man mit süßem Rahm.

**Erbsilsalat.** Kleine, grüne Trockenerbsli (nicht Suppenerbsli) werden im Kochfix weichgekocht, kaltgestellt und mit Olivenöl, Zitronensaft und etwas Zwiebeln vermengt.

**Spinat- und Brennesselgemüse.** Die ersten Brennesselpflänzchen werden gesammelt und gleich wie Spinat gereinigt und mit einem Tuch gut getrocknet. Unterdessen dämpft man Zwiebeln, womöglich auch Knoblauch in Öl und fügt den Spinat oder die Brennesseln darunter, indem man immer wieder eine handvoll nachgibt, wenn die Blätter in sich zusammengefalten sind. Dies, bis das ganze Quantum in der Pfanne Platz hat. Man lässt es weich dämpfen und serviert, der würzige Geschmack der so gedämpften Gemüse genügt, sonst hilft man mit etwas Pflanzenkraftbrühe nach.

**Feine Sülze.** Diverse Gemüse, die zur jetzigen Jahreszeit erhältlich sind, schneide man in kleine Würfel und koch sie in Wasser, dem eine Prise Pflanzenkraftbrühe beigegeben worden ist, nicht zu weich. Die dadurch erhaltene Gemüsebrühe wird nochmals gut aufgekocht, indem man ihr ein Stück Sellerie, ein Viertel Wirsing und eine Zwiebel beifügt. 20 Gr. Agar-Agar werden mit etwas Wasser aufgelöst und 1 Liter obiger Gemüsebrühe durch ein Haarsieb darunter gesiebt, indem man noch Zitronensaft dazu mischt. Die Gemüse werden alsdann in eine Form gebracht, die Gemüsebrühsülze darübergegossen und nach dem Erkalten das ganze gestürzt. Man garniere die Platte mit grünem Salat.

**Gemüsereis.** Man dünstet 3 Mohrrüben und 1 gelbe Rübe, 1 Stück Selleriekrolle, etwas Petersilie, Blumenkohl und ein paar Weisskrautblätter weich, passiert das Gemüse durch ein grosslöcheriges Sieb und füllt es in einen Topf. 1 Pfund gewaschener Vollreis wird dazu gegeben, wie auch 6 Tassen Gemüsebrühe, eine Prise Pflanzenkraftbrühe, ein paar Esslöffel Öl oder zwei Esslöffel Nussa, worauf man das Gericht im Wasserbad in zwei Stunden aufquellen lässt. Vor dem Servieren überstreut man das ganze mit feingewiegt Petersilie.

**Gemischter Sauerkrautsalat.** Man mischt 1 Pfund rohes Sauerkraut, nachdem man es ein paarmal gut durchgeschnitten hat mit  $\frac{1}{2}$  Pfund rohen gehackten Tomaten, einer feingeschnittenen Zwiebel, gibt etwas Selleriesalz, Petersilie und einen Teelöffel Kümmel hinzu und giesst heißes Öl darüber.

Alle Schwierigkeiten sind leicht gegenüber dem Kampf gegen Lug und Trug.