

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: 2

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: 08.02.2026

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

«Mir isch's lang scho prezis glich,
 Dass viel Mensche sin so rich!
 I bi froh, wänn d'Sunne schint
 Und kai Chind vor Chälti grient,
 Froh, wänn's lacht und fröhlig springt
 Und mit mir um d'Wetti singt:
 Prezis glich, prezis glich,
 Sin is d'Sorge, mer sin rich!»
 D'Chinder luege rächt verstuunt,
 Wär sich uf em Bäumli sunnt,
 Wär so schöni Gschichtli waiss,
 Dänn si höre gärn no ais! — —

Speisezettel und Rezepte

Morgenessen:

1. Roggenflockenmuesli
 Eingeweihte Weinbeeren
 Knäckebrot.

2. 1 Glas Orangensaft
 Dattelnussabrot.

3. Rhabarberapfelmus
 Vollkornbrot und Honig.

4. Kastanienflockenspeise
 Knäckebrot m. Nussa

5. 1 Tasse rohe Milch
 Belegte Brötchen.

6. Eingeweihte Feigen
 Nussabrot.

7. Gefüllte Datteln
 Äpfel
 Hindhede Biscuits.

Mittagessen:

Rotkrautgemüse
 Vollreis
 Pfaffenröhrlisalat.

Spinatgemüse
 Grünkernbratlinge
 Monatsrettiche.

Lauchgemüse
 Pellkartoffeln
 Endiviensalat.

Gemüsebraten
 Gemischte Salatplatte
 Nussabrot und rohe Milch.

Orangentorte
 Kräutertee.

Buchweizenbratlinge
 mit Spinat
 Gemischte Salatplatte.

Brennesselgemüse
 Kartoffelbrei
 Monatsrettiche
 Roher Carotten- und Randensalat.

Nachessen:

Kartoffelsalat
 Gemischte Frühlings-salatplatte.

Weizenflockenspeise
 Edentee.

Hirseflockenplätzchen
 Gemischte Salatplatte.

Früchteplatte
 Cornflakes mit Rahm.

Kartoffelrösti
 Lattich- und Kressichsalat.

Gerstenpudding
 Vollkornzwieback.
 Zitronenwasser.

Haferflockentorte
 Hagenbuttentee.

REZEPTE.

FLOCKEN-REZEPTE.

Roggenlockenmuesli. Avoba-Roggen-Feinflocken werden mit roher Milch übergossen und gut vermengt. Das Fleisch einer halben Zitrone wird fein geschnitten, darunter gemengt, ebenso der Saft einer Zitrone beigegeben, gesüßt wird mit Rübensaft oder Honig. Nach Geschmack können Kokosnussraspel oder gemahlene Nüsse beigegeben werden. Man serviere dazu eingeweichte kernlose Weinbeeren oder einen Fruchtsalat.

Weizenlockenspeise. 5 mittlere Äpfel werden grob geraffelt und mit dem Saft von einer Zitrone und zwei Orangen gut vermengt. Von zwei geschälten Äpfeln reibe man das Fleisch auf der Bircherraffel darunter, lasse einige Feigen durch die Rohkostmaschine treiben, nebst einigen Datteln, und mische alles sorgfältig untereinander, füge dem ganzen ein bis zwei Deziliter süßen Rahm bei und süsse mit Honig oder wenig Rohrzucker, und vermische alles mit Avoba-Weizen-Feinflocken.

Kastanienlockenspeise. Man süsse den Saft von einer Zitrone und drei Orangen und raffle das Fleisch einiger geschälter Äpfel auf der Bircherraffel hinein, menge zwei Löffel Kokosnussraspel darunter und mische das ganze mit Avoba-Kastanien-Feinflocken. Man garniere mit gefüllten Datteln und feinen Orangenscheibchen.

Orangentorte aus Reisflocken. Reisflocken werden mit angerührter Mandelmilch gut gemengt, die geriebene Schale einer Orange nebst dem Saft einer halben Zitrone darunter gefügt, drei Orangen werden in ihre Schnitze zerlegt und jeder einzelne fein geschnitten und unter die Flocken gebracht.

Man süsse nach Geschmack und füge noch süßen Rahm darunter. Der Brei soll so steif sein, dass sich daraus ein schöner Tortenboden ergibt, den man mit rohen Flocken bestreut und mit feingeschnittenen Orangenscheibchen garniert.

Haferlockentorte. Ähnlich wird eine Torte aus Haferflocken mit Äpfeln und Rhabarbern zubereitet. Man schneidet ein halbes Pfund Äpfel und ein halbes Pfund Rhabarbern in kleine Scheiben und vermengt beides gleichmässig untereinander, worauf man das ganze zweimal durch die Rohkostmaschine dreht, so dass ein feiner Brei entsteht, den man nach Belieben süsst. Bei der Zubereitung fange man allen Saft sorgfältig auf und weiche darin Avoba-Hafer-Feinflocken ein. Ebenso füge man soviel von dem gewonnenen Früchtebrei unter die Flockenmasse, bis diese sich wieder zu schmackhaftem Tortenboden eignet, auf den man alsdann eine 1—2 cm dicke Schicht des Früchtebreis legt, mit süsem Rahm übergiesst und eingeweichten, kernlosen Weinbeeren garniert.

Gerstenflockenpudding. Rohe Rhabarbern werden zweimal durch die Rohkostmaschine gedreht, gesüßt und mit einem Löffel Mandelmilch vermengt und soviel Gerstenflocken beigegeben, bis ein steifer Brei entsteht, den man in eine Form drückt und stürzt. Man serviere mit süsem Rahm.

Maisflockenplätzchen. Avoba-Mais-Flocken werden mit Tomatenpulver, diversen Suppenkräutern, Zwiebeln und einer Prise Pflanzenkraftbrühe mit Wasser aufgekocht, so dass ein fester Brei entsteht, den man in Klösse schneiden kann, die man nach dem Erkalten in Vollkornpanier-

Lass vom Schein dich nicht betrügen,
Äussrer Glanz kann dich belügen.

mehl und, wenn nötig, in Ei wendet, um sie alsdann in Öl oder Nussella schön gelb zu backen.

Man serviere mit frischer gemischter Salatplatte.

Grünkernbraten. 1 Pfund Grünkernflocken werden mit halb Milch, halb Wasser überbrüht. Grüne Suppenkräuter, Zwiebeln, Mayoran und etwas Thymian werden in Öl gedämpft und mit einer Prise Pflanzenkraftbrühe gut vermengt. Wenn nötig, wird zur Bindung noch ein Ei darunter gemengt und die Masse in zwei Laibe geformt und schön braun gebraten. Man serviere Frühlingssalate dazu.

Buchweizenbratlinge mit Spinat. Avoba-Buchweizen-Flocken werden mit Wasser überbrüht, roher Spinat fein gehackt, mit einem Löffel Vollkornmehl, einer Prise Pflanzenkraftbrühe, einem Ei, diversen Suppenkräutern gut gemengt, in Klösse geschnitten und beidseitig in Öl oder Nussella schön gelb gebacken.

Hirszenbratlinge mit Brennesseln. Auf gleiche Weise wie die obigen Bratlinge werden auch diese zubereitet, nur verwendet man statt des Spinates zur Abwechslung die jungen, zarten Brennesselpflänzchen und statt der Buchweizenflocken, die Avoba Hirse-Feinflocken.

Gemüsebraten. Man kochte in ein wenig Wasser, dem eine Prise Pflanzenkraftbrühe beigegeben worden ist, Avoba-Erbsen- und Linsenflocken und mische diverse Gemüse darunter, wie roh geraffelte Carotten und Randen, nebst feingewiegtem, in Öl leicht vorgedämpftem Spinat und jungen, ebenso gedämpften Brennesseln. Ebenso füge man feingewiegte Zwiebeln und Suppenkräuter darunter und vermengte alles zu einem leichten, nicht zu festen Teig durcheinander. Die Masse wird in einer mit Öl ausgestrichenen Form bei guter Hitze braun gebacken.



Naturgemäße Männerkleidung. Angeregt durch eine Notiz im «Neuen Leben» über das Tragen von Schillerkrägen, möchte ich heute alle Mitleserinnen des «Neuen Lebens» ermutigen, doch ihren Männern das Tragen von angenehmerer Kleidung nicht um reinen Ettikettzwanges wegen unmöglich zu machen. Wir Frauen müssen eben nicht fühlen, wie unbequem es ist, in steifgestärkten Hemden und Kragen mit dickem, langem Wams einherzugehen. Wir holen mit den ersten warmen Frühjahrstagen unsere leichten Waschkleider hervor, und fühlen uns leicht und wohl darin.

Würden wir auch noch den Mut aufbringen, uns nicht mehr mit engen Stöckelschuhen herumzuplagen, sondern vernünftige Reformschuhe, angenehme Sandalen oder gar die luftigen Riemsandalen zu tragen, so wären wir punkto Kleidung bestimmt recht bevorzugte Menschenkinder, und sollten wenigstens auch der Männerwelt zu leichterem Gewande verhelfen. Ich bin tatsächlich dankbar, dass mein Gatte, angespornt durch seinen Freund, nun wenigstens in der warmen Jahreszeit barhaupt, mit porösem Schillerhemd, hellen Flanellhosen und leichtem Sommerkittel sich kleiden will. Er hat mir sogar in Aussicht gestellt, dass er dieses Jahr

Wer das Schädliche meidet, hat nur Nutzen davon.