

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: 3

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

Anleitung zu vegetarischer Halbrohkost für eine Woche im Mai und Juni.

Morgenessen:

1. Rhabarberapfelmuss
Corn-Flakes.

2. Hagenbuttensuppe
Honigbrot.

3. Birchermüesli aus
Himbeeren
Knäckebrot.

4. Erdbeermüesli
Haferbiskuits.

5. Trockenflocken-
nahrung
Orangen.

6. 1 Tasse rohe Milch
Knäckebrot m. Nussa
Radieschen.

7. Roggenflockenmüesli
Erdbeeren
Nussavollkornbrot.

Mittagessen:

Zuckererbschengemüse
Kartoffelscheibchen in
Schale gebacken
Kressichsalat
Radieschen.

Spinatgemüse
Bratlinge
Kopfsalat.

Gemüsesülze
(Rezept Nr. 1, 3. Jahrg.)
Salatplatte
Hirsengericht.

Spargelgemüse
Gefüllte Tomaten
Karottensalat.

Erbschengemüse
Pellkartoffeln mit
Quark und Butter
Kopfsalat.

Gemüsebratlinge
Frühlingssalatplatte.

Krautstielfgemüse
Hackbraten
Radieschen
Karottensalat.

Nachtessen:

Himbeermüesli
Knäckebrot u. Nussa.

Salatplatte
Belegte Brötchen
Rohe Milch.

Rhabarberschnitten
Getreidekaffee.

Rohkostkuchen
Edentee.

Beerenkaltschale
Hindhedebiskuits.

Erdbeerschnitten
Schlüsselblumentee.

Gemüsesuppe
Kopfsalat
Nussknäckebrot mit
Vitam-R.

REZEPTE.

FLOCKEN-REZEPTE.

Hagebuttensuppe. Eine Tasse Hagebutten (frisch oder getrocknet), ein Liter Wasser, Zitronensaft, Rohrzucker, Weizen- oder Reisflocken. — Die Hagebutten werden über Nacht eingeweicht und ziemlich lange gekocht. Dann treibt man die Hagebutten durch ein Sieb. Hierauf gibt man der Masse den Saft einer Zitrone und Rohrzucker bei und übergießt damit Weizen- oder Reisflocken. Man nehme so viel Flocken, dass die Suppe sämig wird. —

Beeren-Kaltschale. Erdbeeren oder Himbeeren oder Johannisbeeren usw. werden mit der Gabel zerdrückt; dann röhrt man langsam rohe Milch hinzu und verdickt mit Reis-, Weizen- oder Haferflocken. Süßen nach Geschmack mit Rohrzucker oder Honig. —

Buttermilch-Kaltschale. Wie oben mit Beeren und Flocken. Anstelle von Milch verwende man Buttermilch. — Ein erfrischendes Gericht an warmen Tagen. —

Unbeugsamer Mut helfen weiter als ängstliches Verzagen.

Bratlinge. Hafer-, Weizen-, Reis- oder Hirseflocken werden mit lauwärmer Milch zu einem steifen Brei gemengt. Dann gibt man feingewiegte Zwiebeln, Peterli oder Schnittlauch, mit einer Prise Kartoffelbrühe (statt Kochsalz), Majoran und Tymianpulver dazu. (Wer noch Eier verwendet, kann ein Eigelb und das zu Schnee geschlagene Eiweiss dazu geben.) Aus der Masse formt man kleine Bratlinge, die in Nussa oder Öl braun gebacken werden. —

Gemüse-Bratlinge. Gerstenflocken werden wie oben in Milch mit gleichen Zutaten eingeweicht. Man gibt dazu noch gedämpften Spinat (feingehackt) und Brotwürfel. Dann werden Bratlinge geformt und in Nussa oder Öl braun gebacken. Statt Spinat können auch Wirsing, Weisskraut oder Pilze verwendet werden. —

Hackbraten. Grünkern- oder Erbsenflocken werden mit Milch eingeweicht; dann gibt man ein Stück Nussa, feingehackte Zwiebeln, Peterli, eine gute Prise Kraftbrühe und Majoranpulver dazu; 1 Ei; Eigelb und Schnee. Ferner werden Kartoffeln (2—3 Stück), 1 gedämpfte Karotte in feine Würfel geschnitten, darunter gemengt. Im Backofen wird der Braten gebacken, mit saurem Rahm begossen und mit Peterli verziert, aufgetragen.

Tomatenfüllung. Reis-, Hirse- oder Weizenflocken werden mit Gemüsebrühe oder Gemüse-Extrakt (in etwa $\frac{1}{4}$ Liter Wasser aufgelöst), Zwiebeln, Peterli, Knoblauch, feingehacktem Blumenkohl vermengt. Man würzt mit Dill- oder Thymianpulver und Selleriesalz (sparsam) und füllt die ausgehöhlten Tomaten damit.

Rohkostkuchen. Weizen-, Reis- oder Hirseflocken werden mit Sultaninen in eine Schüssel gegeben, 2—3 Äpfel dazu geraffelt, mit Honig oder Rohrzucker gesüßt, etwas Zimt und eventl. gemahlene Nüsse dazugegeben, alles gut kneten. Die Masse wird auf einen flachen Teller gegeben, auseinander gebreitet und mit Flocken bestreut. Dann wird ein flacher Teller vorsichtig darauf gedrückt, die Masse am Rand mit einem Löffel gleichmäßig hochgedrückt, so dass ein schöner Tortenboden entsteht. — **Füllung:** Es eignen sich alle Früchte (z. B. im Frühling alle Beerenfrüchte). Äpfel geraspelt, feingeschnittene Orangenscheiben darunter und mit Rohrzucker gesüßt (eventl. noch etwas gemahlene Nüsse). — Dazu serviert man **Bananencreme:** Mit der Gabel zerdrückte und zu Schaum geschlagene Bananen werden mit einem Esslöffel voll Mandelpüree gut verrührt und langsam Wasser dazu gegeben, etwas Vanille und Rohrzucker oder Honig.

Trockenlockennahrung. Gleiche Teile Weizenflocken, Kastanien- oder Haferflocken, gemahlene Haselnüsse oder Mandeln, Rohrzucker, geriebene Zitronenschale, Weinbeeren, Zimt oder Vanillepulver. Alles gut mischen und mit Früchten servieren.



Aus der Zahl unsrer geschätzten Abonnenten erhalten wir heute nachfolgenden interessanten Hinweis auf die unscheinbare Knoblauchpflanze. Gewiss werden ihm unsre eifrigen Leser ihre Aufmerksamkeit zuwenden.

Der Segen, den wahre Kinderherzen schaffen, hebt alle Mühe auf.