

**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:** 4

**Rubrik:** Speisezetteln 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:** 07.01.2026

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



Er will sich freue-n-und de Chline zsässe gä,  
 Er flattret hi und här, verwundret und verstuunt, —  
 Wär hett em d'Chindli, s'Müetti, s'Näschtlī chönne näh? —  
 Er seht's, er schüttlet sich und draiht sich um,  
 Und mir nüt, dir nüt, fliegt er furt in raschem Flug,  
 Do z'bliebe-n-ainzig und ellai isch ihm nit drum,  
 Furt muess er, wägg, vom Unglück, vo dām Laid und Trug! —  
 Jo Chindli, gäll, au uns tuet's weh,  
 Jetzt stoht das Bäumli do in siner Blüetepracht,  
 Doch niene cha me meh das Finkemüetti gseh,  
 Wo sorgt und zwitschret, dass aim 's Härz drob lacht!  
 Mer wänn vergässe-n-unser Finkepaar,  
 Vergässe, wie's der Finkevatter tuet,  
 Mer wänn nur hoffe, dass im nächschte Jahr,  
 Er wieder chunnt mit Glück und neuem Muet! —

## Speisezettel und Rezepte

Anleitung zu vegetarischer Halbrohkost für eine Woche im Juni oder Juli.

### Morgenessen:

1. Himbeermüsli  
Knäckebröt u. Nussa.

2. Erdbeerschnee  
Vollkornbiskuits.

3. Apfelrhabarbermus  
All Bran.

4. Birchermüsli  
mit Johannisbeeren  
Knäckebröt.

5. Kirschenkaltschale  
und Vollkornbröt.

6. Sauermilch und  
belegte Brötchen.

7. Heidelbeermüsli  
und Haferbiskuits.

### Mittagessen:

- Gefüllte Tomaten  
Kressichsalat  
Gebackene Kartoffeln in  
der Schale.

- Kefengemüse  
Kopfsalat m. Radieschen  
Buchweizenbratlinge.

- Gefüllte Tomaten mit  
Quark  
Karotten- u. Kressich-  
salat, Kartoffelrösti.

- Spargelgemüse  
Kartoffelbrei  
Gemischte Salatplatte.

- Bohnensalat  
veget. Hackbraten  
Gurkensalat und  
Radieschen.

- Erdbeertorte  
Hagenbuttentee.

- Erbsengemüse  
Kartoffelsalat  
Tomaten mit Quark.  
Kopfsalat.

### Nachessen:

- Rhabarberpudding  
Edentee.

- Stachelbeerkuchen  
Getreidekaffee m. Rahm.

- Himbeerkaltschale  
Cornflakes.

- Buttermilchspeise  
Vollkornbiskuits.

- Früchtenplatte  
Vollkornbröt mit  
Mandelcrème.

- Kirschen und Vollkorn-  
bröt.

- Johannisbeerkaltschale  
Haferflocken.

---

Fortwährende Übermüdung öffnet die Tür zu Krankheiten.



## REZEPTE.

**Himbeermüsli.** Die Himbeeren werden zerdrückt, wenig Flocken beigegeben. Feing geschnittene Mandeln oder Haselnüsse darunter gemengt, leicht gesüsst und mit 1—2 Deziliter süssem Rahm übergossen.

**Erdbeerschnee.** Zerdrückte, reife Erdbeeren werden mit süssem Rahm zu Schnee geschlagen und in Gläsern serviert. Auf eine Tasse Erdbeermus kommt eine Tasse Rahm.

**Kirschenkaltschale.** Entsteinte Kirschen werden zerquetscht, und mit halb Traubensaft, halb Rahm gemischt. Nach Wunsch können Flocken beigelegt werden.

**Heidelbeermüsli** wie Himbeermüsli.

**Rhabarberpudding.** 1 Kg. Rhabarber wird mit etwas Wasser und reichlich Zucker weich gekocht. Dann wird ein halbes Pfund eingeweichter Palmsago dazu gegeben und der Rhabarber so lange unter Rühren weiter gekocht, bis der Sago klar ist. Nun wird die Masse in eine grosse (oder mehrere kleine) Form gegossen und nach dem Erkalten gestürzt. Eine Mandelmilchsauce, bestehend aus 2—3 Esslöffeln voll Mandelpüree, einer geriebenen Schale einer Zitrone, 3—4 Esslöffel voll Rohrzucker und 1—2 Tassen Wasser dazu bereitet. Mandelpüree, Zitronenschale und Zucker werden in eine Schüssel getan und allmählich mit dem Wasser verrührt. (Nuxo-Rezept.)

**Stachelbeerkuchen.** Geriebener Teig aus Vollkornmehl und Nussa und etwas Wasser wird ausgewallt und eine Form damit ausgelegt, und zwar so, dass rings um die Form noch soviel Teig vorsteht, dass er genügt um die Füllung nachträglich zudecken zu können. Dann werden die Stachelbeeren samt Zucker auf den Teigboden gegeben, und mit dem vorstehenden Teig zugedeckt, und im Ofen gebacken.

**Himbeerkaltschale.** Schöne Himbeeren werden in einer Glasschale leicht mit Rohrzucker bestreut, und 1—2 Deziliter frischer Rahm darüber gegossen. Wird mit Zwieback oder Cornflakes serviert.

**Buttermilchspeise.** Buttermilch, auch Sauermilch, verrühre man mit zerdrückten Beeren und füge Weizen- oder Haferflocken bei. Auch Rhabarbermus oder gut zerdrückte Kirschen können verwendet werden. — Je nach Bedürfnis süssen.

**Johannisbeerkaltschale.** 300 Gr. entstielt Johannisbeeren werden in einer Glasschale mit Rohrzucker bestreut. 200 Gr. durch die Fruchtpresse getriebene Johannisbeeren werden mit Rohrzucker und wenig Wasser vermischt und über die übrigen Beeren gegeben.

**Erdbeertorte.** (Nuxo-Rezept.) 1 Pfund Erdbeeren werden gewaschen, entstielt, mit der Gabel zerdrückt, mit 4—5 Esslöffel voll Rohrzucker gesüsst und mit dreiviertel Pfund Gersten- oder Weizenflocken gut vermischt, so dass es eine feste Masse gibt. Die Masse wird auf einem flachen Tortenteller gleichmässig auseinandergebreitet und mit einer Hand voll Flocken bestreut. Nun wird ein flacher Teller vorsichtig darauf gedrückt und die Masse mit einem Messer am Rand gleichmässig angeedrückt, so dass ein schöner Tortenboden entsteht. 2 Esslöffel voll Mandel-

**Bemühungen, die im Augenblick fehl zu schlagen scheinen, sind oft nur grundlegende Marksteine zu späterem Gelingen.**



pürée werden mit 2—3 Esslöffel voll Wasser und 1 Esslöffel voll Rohrzucker zu einem gut streichbaren Brei verrührt. Dieser wird in der Torte verstrichen und die ganze Torte wird mit Erdbeeren belegt, worüber noch etwas Zucker gestreut wird.

**Gefüllte Tomaten.** Man schneide an rohen Tomaten den obern Teil weg, höhle sie aus, und fülle mit beliebigem Salat, z. B. Blumenkohlsalat, geraspelte Karotten, Rüb Kohl- oder Sellerie Salat. Nach Belieben kann auch eine Saladmischung als Füllung dienen. Über die Füllung gebe man eine Mayonnaise ohne Eier. (Nuxo-Rezept, siehe Heft No. 10, 2. Jahrgang.)

**Tomaten mit Quark.** Wie oben öffne man die Tomaten und höhle sie aus, damit sie alsdann mit Quark gefüllt werden können. Man legt als Hütchen den abgeschnittenen Teil darüber und serviert mit Kopfsalat.



**Fleischlos oder vegetarisch?** Zu schade ist es, dass man da, wo man vegetarische Ernährung erwartet, nur fleischlosen Tisch findet, während Eier, Käse, Weissmehlprodukte, weisser Zucker, polierter Reis und anderes mehr nach wie vor die Tagesordnung bildet. Solcher Tisch kann natürlich, wenn auch fleischlos genannt, nicht zur wirklich gesunden Ernährung gerechnet werden, denn wenn das Fleisch durch die Eier ersetzt wird, ist der Vorteil aufgehoben. Man vergisst so leicht, dass Eier ebenso schädliche Säurebildner sind wie das Fleisch und auf die Sexualorgane bei der heranwachsenden Jugend, wie bekannt, unangenehm wirken. Kinderheime, die sich wohl fleischlos einstellen, dafür aber vermehrte Eierspeisen darbieten, erschweren sich ihre Aufgabe ganz entschieden. Ebenso ist es mit den denaturierten Lebensmitteln. Der Hunger der heranwachsenden Jugend ist in der Regel gross. Warum nun speist man diesen nicht mit vollwertiger Nahrung? Es würde dem Wachstum und Aufbau weit zweckdienlicher sein, und das lästige Hungergefühl, das sich bei minderwertiger Nahrung jeweils so rasch einstellt, würde mit Leichtigkeit bekämpft werden können. Es braucht nur eine gewisse Entschiedenheit, um den Gaumen an das Neue zu gewöhnen. Ist dies gelungen, so ist der Erfolg tatsächlich eine wahre Freude.

**Je unverdorben, desto gesünder.** Viele von uns mögen in der sommerlichen Hitze die kürzliche Märzenkälte mit ihren Schneemassen bereits vergessen haben. Gewiss auch die leichtbeschwingte Vogelschar, wiewohl sie jedenfalls am meisten darunter gelitten hat. Auf alle Fälle war es unsern heimkehrenden Zugvögeln nicht sonderlich angenehm, als sie, in Basel angekommen, eine Notlandung vornehmen mussten, weil sie von Schnee und Kälte zurückgehalten wurden. Geduldig ergaben sie sich indes in ihr Geschick, liessen sich im sogenannten Nachtigallenwäldchen am Bachufer des Birsig nieder und warteten auf die Möglichkeit ihrer Weiterreise. — Die mitleidigen Bewohner der Stadt überliessen die liebe Vogelschar jedoch keineswegs ihrem Geschick, sondern brachten ihre eigenen Leckerbissen herbei zur Linderung der Not, nämlich weisse Teig-

**Die Eigenartigkeit eines Kindes sollte in den Bahnen gehalten werden, die es zu ungehemmter Entwicklung notwendig einschlagen muss.**