

**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:** 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:** 19.02.2026

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

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 oberen Teil weg, höhle sie aus, und fülle mit beliebigem Salat, z. B. Blumenkohlsalat, geraspelte Karotten, Rübkohl- oder Selleriesalat. Nach Belieben kann auch eine Salatmischung 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 unverdorbener, 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.

waren und Würste. — Was soll man nun sagen, war es sonderbar oder ganz einfach höchst natürlich, dass die Beschenkten die Gabe verschmähten und nach wie vor am Bachufer in Geduld die Besserung ihrer Lage abwarteten? Die weissen Teigwaren und die Würste aber waren gleichwohl nicht vergebens gespendet, denn die Stadtvögel tilgten damit ihren Hunger. «Artig von ihnen», werden die Geber gedacht haben «wenigstens sind doch diese nicht verschleckt!» — Wir aber denken anders darüber und freuen uns, dass unverdorbene Vögel noch den gesunden Instinkt der Abwehr besitzen und trotz ihrer Notlage das meiden, was nur schaden kann. —

## U22 FV Frage und Antwort



**Vegetarische Erziehungsheime?** An G. H. in G. Sie teilen uns mit, dass es Ihnen in Ihrer Stellung bedauerlicherweise eine Unmöglichkeit ist, sich nach neuen Ernährungsprinzipien zu verköstigen. Sie zweifeln überhaupt daran, dass in einem Erziehungsheim die Durchführung vegetarischer Ernährung erfolgreich vorgenommen werden kann. Wir möchten Sie hiebei auf den diesbezüglichen Artikel aus dem Leserkreis hinweisen. In Ihrer Lage handelt es sich ja allerdings um einen grösseren Sprung, da immer noch Fleisch genossen wird. Würde dieses durch kräftige Vollkornprodukte und neuzeitlich zubereitete Gemüse ersetzt, so wäre die Frage gewiss rasch befriedigend gelöst und bei einigermassen Ausdauer fiele die Sehnsucht nach den alten Fleischstöpfen ohne weiteres dahin.

## FV Warenkunde u. Geschäftliches



**Berichtigung.** Wie uns von Fa. Heinr. Petersen aus Trittau b. Hambrug mitgeteilt wird, stimmt der Preis von Alojade-Salböl, wie er im Inserat von No. 3 veröffentlicht worden ist, nicht. Um jeglichem Missverständnis vorzubeugen, möchten sich die Bezüger den richtigen Preis von Fr. 2.90 merken.

**Günstige Bezugsquellen für abseitswohnende Familien.** Ein Ge-sinnungsfreund bittet uns, die Mitteilung zu bringen, dass er sich aufs beste eingerichtet habe, um den Bewohnern auf dem Land schon von Fr. 8.— an portofreie Bedienung in sämtlichen naturreinen Nährmitteln angedeihen zu lassen. Wer weiss, wie schwierig es oft auf dem Lande ist, die Prinzipien neuzeitlicher Ernährung durchzuführen, da von den benötigten Lebensmitteln nichts erhältlich ist, der benützt gerne die dargebotene, erfreuliche Lösung. — Interessenten erhalten Preislisten von Herrn Hans Ohr, Reformhaus Oberstrass, Universitätstr. 25, Zürich.

**Erholungsheim und Kuranstalt.** Immer näher rücken die Ferientage und wer sein Erholungsplätzchen noch nicht aufgesucht hat, fragt sich

---

Das reine Kochsalz ist kein Nahrungsmittel, es ist ein Genussmittel.  
(Ragnar Berg.)