

**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:** 5

**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:** 19.02.2026

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



Nun mal her mit dem Ball! Haben wir Hasche gespielt und Seil gezogen, so ist das Ballspiel eine liebe Abwechslung! Aber was sollen wir damit beginnen?

„Fangball“ fein, also los!

Rasch den Kreis gebildet! Du dort gehst in die Mitte und suchst nun den Ball zu fangen, den wir über dir hinweg einander zuwerfen. Kannst du ihn berühren, so darfst du in den Kreis und dasjenige, das ihn zuletzt abgeschickt hat, muß in die Mitte treten und fangen.

Also versuch' dein Heil!

„Fang' den Ball, er flieget frei  
Ueber dich dahin,  
Zeig' einmal wer flinker sei,  
Fang' ihn und gewinn'!“

## Speisezettel und Rezepte

### Anleitung

zu vegetarischer Halbrohkost für eine Woche im Juli und August.

#### Morgenessen:

1. Johannisbeermilch  
Flocken u. Knäckebrötchen
2. Birchermüsli mit  
Himbeeren  
Vollkornbrot m. Nussa
3. Himbeerkaltschale  
Vollkornzwieback  
mit Mandelerème
4. Sauermilch mit  
Zitrone  
Knäckebrötchen

#### Mittagessen:

- Bohngemüse  
Kartoffelsalat  
gemischte Salatplatte
- Erbslisalat  
Vollreis mit Tomaten  
Salat aus geraspelten Carotten mit Meerrettich  
roher Randensalat
- Krautstielgemüse  
Kopfsalat  
Flockenbratlinge
- Bohnensalat  
Tomaten mit Quark  
Kartoffelscheibchen in  
Schalen (in Oel gebraten)

#### Nachtessen:

- Quark  
belegte Brötchen  
Tomatensalat
- Beerenfruchtschale  
Cornflakes
- Pellkartoffeln  
neuer Ernte  
Gurken- und Kopfsalat
- Kirschenauflauf  
Getreidekaffee

Man muß durch frische und lebendige Bewegung den Körper geschickt, beweglich und leistungsfähig erhalten und vor allem sorgen, daß einmal die ganze Lunge tüchtig atmen muß und das Herz gekräftigt wird. (A. Glucker.)



**Morgenessen:**

5. Heidelbeermüsli  
Vollkornbisquit
6. Himbeer-Bananenmüsli  
Knäckebröt
7. Johannisbeermüsli  
mit Flocken  
Zwieback und Honig

**Mittagessen:**

- Rübkohlsalat  
Endiviensalat  
Erbsengemüse  
Veget. Hackbraten
- Kopfsalat  
Randensalat  
Pellkartoffeln  
mit Quark
- Himbeertorte  
Kräutertee

**Nachessen:**

- Himbeerschnitten  
mit Rahm (nicht geschlagen)  
Edentee
- Stachelbeeren  
Heubirnli  
Mirabellen  
Knäckebröt und Honig
- Tomaten  
gemischte Salatplatte  
Vollkornbröt mit Nussa  
Vitam-R  
Rohe Milch

**Rezepte.**

**Johannisbeermilch.** Die Johannisbeeren werden zerdrückt, der Saft durch einen dünnen Saftbeutel gegossen und mit gleichviel Milch gemischt. Man kann die Früchte event. auch am besten gerade durch die Fruchtpresse treiben.

**Sauermilch mit Zitrone.** 1 Liter Sauermilch wird mit dem Saft einer Zitrone gut geschlagen.

**Himbeer-Bananenmüsli.** Man zerdrücke Himbeeren, ebenso Bananen fein mit der Gabel, schlage beides gut durcheinander, füge 1 Löffel geraspelte Mandeln oder Kokosraspel bei und menge noch 2—3 Löffel Flocken dazu.

**Beerenmüsli.** Alle Beerenarten kann man zu Müsli verwenden. Je nach Art der Beeren und je nach Bedürfnis lasse man sie ganz oder zerdrücke sie leicht oder gründlich, übergieße das Ganze mit reichlich Rahm, menge fein geschnittene Haselnuß oder Mandeln darunter und füge 1—2 Löffel Flocken bei.

**Himbeertorte.** Wie Erdbeertorte in Nr. 4.

**Die Verwendung der Nuxo-Produkte.**

Das Nuxo-Werk machte uns auf einige irrtümliche Angaben in den letzten Ausgaben aufmerksam. Wo es sich um schwimmendes Backen oder Erhitzen handelt, muß Nussella verwendet werden, da die vorhandenen Nußteile bei Nussa leicht anbrennen.

Um allen weiteren Verwechslungen vorzubeugen, lassen wir anbei die gesamte Verwendungsmöglichkeit der Nuxoprodukte folgen. Gewiß sind die Angaben für alle Hausfrauen von wesentlichem Nutzen.

**Nussa** Speisefert zum Brotaufstrich, eignet sich auch vorzüglich zum Kochen und Backen, für Crêmen, Wähen-, Fladen-, Kuchen- und Hefenteig. Zum Schwimmbacken soll es nie verwendet werden.

**Nussella** ist ein sahnig-weiches Nuß-Kochfett für alle Brat-, Back- und Kochzwecke und kann speziell Magenschwachen und -Kranken empfohlen werden. Es ist sehr leicht verdaulich, läßt den Speisen den ihnen eigenen, natürlichen Duft und Geschmack. NUSSELLA hat 100 % Fettgehalt, ist daher ausgiebig, wasserfrei und lange haltbar. Zum Schwimmbacken, für Pommes-frîtes, Rösti etc. ist es speziell empfohlen.

**Mandelpurée** zur Bereitung von Mandelmilch und fürs Birchermüesli. Beste Nahrung bei Durchfall und Darmkatarrhen. Schmilzt auch im Sommer nicht und

---

Es braucht oft sehr wenig, um ein bedrücktes Gemüt aufzurichten und es ist sonderbar, daß oft gerade dieses einfache Mittelchen nicht gefunden wird.



bildet auf Touren ein erfrischendes, durststillendes Getränk. Es ist eine ärztlich empfohlene Säuglings-, Kranken- und Diabetiker-Nahrung von höchster Feinheit und Nährkraft. — Eine ideale, kraftvolle Rohkost-Nahrung. Hitzebeständig.

**Nuxosa.** Ähnlich dem Mandelpurée, jedoch mit Zusatz von Früchten. Wertvoll bei Verstopfung und als Säuglings- wie Kranken-Nahrung verwendbar. Im angebrochenen Zustand verschlossen, trocken und kühl lagern und innert 10 Tagen aufbrauchen.

**Haselnuß-  
Mandel-  
Baumnuß- } Crèmen** in blauen Büchsen, vorzüglich geeignet als Brotaufstrich und als Füllung ins Gebäck. Alle Crèmen enthalten nebst reinem Fruchtfleisch-Oel vorwiegend das Ganze der genannten Nüsse.

**Honignuß-Purée } sind auf gleicher Basis wie Mandelpurée hergestellt,  
Haselnuß-Purée }** eine Kraftnahrung aus reinen, vermahlenden Nüssen. Feinste Kuchen- und Tortenfüllung. Fürs Birchermüesli, zum Brotaufstrich und als Proviant gleich vorzüglich. Passend zu Rohkost oder frischem Obst.



### Neues Leben.

Mutter Erde hat sich wieder  
Mit dem neuen Kleid geschmückt,  
Jubelnd schallt der Vöglein Lieder  
Blumenflor das Aug' entzückt.

Wunderkraft zerbrach der Erde  
Fesseln, die der Winter schuf,  
Mächtig wirkt das Wort: „Es werde“  
Unsres großen Schöpfers Ruf!

Und es öffnen sich die Poren,  
Lebenskraft durchdringt den Baum,  
Von des Himmels goldnen Toren  
Schafft die Sonn' im Weltenraum.

Zur Erquickung läßt Gott regnen,  
Warmer Wind weht' übers Moos,  
Und mit Früchten uns zu segnen  
Eut sich auf der Erde Schoß!

Mensch, zerbrich die alten Moden  
Die dem Körper Schaden nur,  
Dähr' dich auf gesundem Boden  
Behr' zurück zu der „Natur“.

Fritz Huber.

Könnte man der Heuchelei die Maske entreißen, so wäre manchem  
Unrecht und mancher Bedrückung die Macht entzogen.