

**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:** 6

**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 August und September

Morgenessen:	Mittagessen:	Nachtessen:
1. Bircher Müesli mit Heidelbeeren Zwieback mit Haselnuss- crème	Pilzgemüse Gurken- u. Tomatensalat Kartoffelbrei	Brot pudding Kräutertee
2. Brombeermüesli m. Rahm Knäckebrot mit Honig	Spinatklöße mit Tomatensauce Kartoffelsalat Rettichsalat	Pfirsichkalschale Cornflakes oder Feinflocken
3. Sauermilch Belegte Brötchen mit Tomaten und Gurken	Schwarzwurzelgemüse Maisschnitten Gemischte Salatplatte	Gemischte Früteschale Nüsse und getrocknete, kernlose Weinbeeren Vollkornnussabrot
4. Apfelcrème Vollkornbiskuit	Carotten mit Quark Vollkornteigwaren mit Tomatensauce Gurkensalat	Holunderpudding Vollkornbiskuit
5. Aprikosenkalschale All Bran oder Feinflocken Vollkornbrot und Honig	Selleriegemüse Bohnen-Tomatensalat Hirseschnitten	Bircher Müesli mit Birnen Nüsse Knäckebrot
6. Yoghurt Rettichnussbrötchen	Zwetschgenauflauf Getreidekaffee	Apfelkalschale Edentee
7. Bananensalat m. Rahm Cornflakes und Vollkornbrot oder Feinflocken	Kürbisgemüse Kartoffelbrei Randen- u. Carottensalat mit Meerrettich	Gemüsesuppe Gemischte Salatplatte aus Blumenkohl, Rettich, Tomaten u. Gurken Kartoffelrösti

## Rezepte.

**Apfelcrème.** 3 mittlere Äpfel werden fein geraspelt und mit dem Saft  $\frac{1}{2}$  Zitrone vermischt. 1 Eßlöffel geriebene Paranüsse oder Mandeln werden nebst geriebener Zitronen- oder Orangenschale daruntergemengt. Je nach Geschmack süßt man mit Honig oder Rohrzucker. Das ganze wird so lange gerührt, bis es eine crèmeartige Masse gibt, die man vorteilhaft noch mit süßem Rahm mischen kann.

**Aprikosen- oder Pfirsich-Kalschale.** Von 1 Pfund Aprikosen zerdrückt man 3 zu Brei und die andern schneidet man in feine Scheibchen (bei Pfirsichen schäle man die Früchte).  $\frac{1}{2}$  Liter alkoholfreier Wein und  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser werden darübergegossen nebst dem Saft  $\frac{1}{2}$  Zitrone. Bis zum Servieren kaltstellen.

**Brot pudding** (Nuxorezept).  $\frac{1}{2}$  Pfund Vollbrot wird durch die Hackmaschine getrieben. 4—5 Eßlöffel voll Gerstenflocken, 3—4 Eßlöffel voll Rohrzucker und

---

*Wer Verkehrtem den Rücken dreht,  
Der nicht in der eignen Sonne sich steht.*

das Geriebene einer halben Zitronenschale wird mit einer großen Tasse warmer Mandelmilch gut durcheinander gerührt, in eine Form gedrückt, einige Stunden stehen gelassen und dann gestürzt. Zerdrückte, gezuckerte Beeren werden dazu gegessen.

**Holunderbeer-Pudding** (Nuxorezept). 6—7 gr Agar-Agar werden in einem  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser 4—5 Stunden eingeweicht, klar gekocht und 1 Tasse voll kräftigem Holunderbeersaft dazugegeben. Die Masse wird gut gesüßt und auf Handwärme erkalten gelassen. Nun wird noch der Saft von 1—2 Zitronen dazugegeben: 2—3 gr eingeweichtes Agar-Agar wird in  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser klar gekocht, dann werden noch 6—7 Eßlöffel voll Rohrzucker dazugegeben. Wenn dieser aufgelöst ist, wird bei Handwärme 2 Eßlöffel voll mit Wasser zu dünnem Brei angerührtes Mandelpurée darunter gerührt und das Geriebene einer halben Zitronenschale. Die Sauce wird um den Pudding gegossen.

**Apfel-Kaltschale** (Nuxo-Rezept). 30 gr Vollbrot wird in kleine Würfel geschnitten und in Nussella angeröstet. 1 kg Äpfel werden geraffelt und mit etwas Zucker gemischt, die Hälfte von den Äpfeln in eine Glasschüssel getan, darauf Brotwürfel, 2 Eßlöffel voll Mandelpurée, das mit Zucker und Wasser dickflüssig gerührt wurde, darüber gegossen, darauf kommt das Apfelmus der andern Hälfte. Diese Kaltschale mit Bananenscheiben oder Beerenfrüchten garnieren.

**Rettich-Nussa-Brötchen.**  $\frac{1}{4}$  Pfund Nussa wird mit zwei Löffeln geriebenem Rettich gemischt und mit einem kleinen Löffel feingeschnittener Petersilie und Zwiebeln gewürzt, eventuell auch mit etwas Vitam-R (jetzt Avoba-Pflanzenwürze) und aufs Brot gestrichen.

**Spinatklöße.** 1 Pfund roher Spinat wird nach dem Waschen grob gehackt, event. auch durch die Wedroh- oder Lorimaschine gedreht und 5 Minuten in 4 Löffel Öl und einer feingeschnittenen Zwiebel gedämpft. Man bringt hierauf den Spinat in eine Schüssel und mengt folgendes nacheinander darunter:  $\frac{1}{2}$  Pfund geriebenes Steinmetzbrot, 1 Ei, 1 kleiner Löffel Majoran und feingeschnittene Petersilie, 1 Eßlöffel Öl, 1 Eßlöffel Mehl, 1 Priese Pflanzenkraftbrühe und nach Wunsch einwenig Macis (Muskatblüte). Die Maße wird gut zusammengeknnetet und als großer Kloß  $\frac{1}{2}$  Stunde liegen gelassen, alsdann kleinere Klöße daraus geformt und diese in kochendem Wasser mit 1 Priese Pflanzenkraftbrühe oder aber direkt in einer dünnflüssigen Tomatensauce 10 Minuten leicht kochen gelassen.

**Carotten mit Quark.** 1 Pfund Quark verrührt man mit süßem Rahm oder Milch und mischt das ganze mit  $\frac{1}{2}$  Pfund feingeraspelten Carotten. Gewürzt wird mit etwas Kümmelpulver, Selleriesalz, feingeschnittener Zwiebel und Schnittlauch.

**Kürbisgemüse.** Man schäle den Kürbis, schneide ihn in mittelgroße Stücke und bringe solche im Kochtopf in heißes Öl. Hierauf fügt man eine Zwiebel bei, gibt einen geschnittenen Selleriestengel mit Blattgrün dazu, nebst einwenig Kümmelpulver und Pflanzenkraftbrühe. Mit 1 Pfund Tomaten wird das Gericht innert 20 Minuten zudeckt schmoren gelassen. Vor dem Anrichten stäubt man etwas Mehl darüber, röhrt gut um und lässt nochmals aufkochen. Ueber das Ganze wird feingeschnittene Petersilie gestreut. (Sollte der Kürbis zu viel Wasser ziehen, so kann man ihn, bevor man ihn in Öl legt, mit etwas Salz bestreuen, 1 Stunde ziehen lassen und das Wasser abschütten.)

---

Nach einer jeden Nacht ist noch der Tag erwacht  
Und nach der Menschheit größtem Leid, wird leuchten die Gerechtigkeit.