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: 7

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: 24.08.2025

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

Anleitung
zu vegetarischer Halbrohkost für eine Woche im September und Oktober

	Morgenessen:	Mittagessen:	Nachtessen:
1.	Birnensalat Haferbiskuits oder Feinflocken	Gebackener Blumenkohl Kartoffelbrei Tomaten- u. Kressesalat	Trockenfruchtsalat Vollkornbiskuits Trauben
2.	Ein Glas frischen Traubensaft Honignussabrot	Pilzbratlinge Kartoffelsalat Gemischte Salatplatte	Gemüsesuppe Pellkartoffeln mit Nussa und Quark Grüner Salat
3.	Apfelmarkmüesli mit frischem Rahm Knäckebrot mit Nussa	Gedämpfter Spinat Vollkornspaghettiauflauf Randen- u. Carottensalat	Gemischte Früchteschale Pflaumen, Zwetschgen, Trauben, Birnen, Wall- u. Haselnüsse neuer Ernte Nussabrot mit Honig
4.	Quittenmarksalat Feinflocken oder Cornflakes	Sauerkraut roh Grünkernbratlinge Endiviensalat	Brombeer-Agaragar Haferbiskuits
5.	Zwiebackkaltschale Traubensaft	Rübkohlgemüse Vegetarischer Braten Sellerie- u. Tomatensalat	Quittenauflauf Hagenbuttentee
6.	Birchermüesli mit Birnen Knäckebrot	Kürbisgemüse Geb. Kartoffelscheibchen in der Schale	Gemischter Fruchtsalat Frischer Apfelsaft Feinflocken
7.	Tomaten Nussa-Knäckebrot mit Avoba-Pflanzenwürze	Frische Bananen, Datteln und Mandeln Apfelreis und Edentee	Traubentorte Mandelmilch mit Fruchtsaft

Rezepte.

Pilzbratlinge. 3/4 Pfund frische Pilze werden gehackt und in Oel gar gedämpft. Hierauf gibt man Vollkornbrotpaniermehl bei, nebst einer rohen, fein geschnittenen Zwiebel etwas Pflanzenkraftbrühe oder Selleriesalz und Petersilie, ferner zur Bindung ein Ei, formt kleine, flache Klöße und bäckt sie in heißem Oel schön hellbraun.

Gedämpfter Spinat. Eine mittlere, feingeschnittene Zwiebel wird in Oel schön hellgelb gedämpft, fügt alsdann den kleingeschnittenen Spinat bei, würzt mit Mayoran, etwas Ingwer- und Tomatenpulver, rührt gut durcheinander und läßt 1/4 Stunde langsam dämpfen. Zum Schluß fügt man etwas süßen Rahm oder heiße Milch bei, kann solches aber je nach Geschmack auch weglassen.

Grünkernbratlinge. 1/2 Pfund Grünkerngrütze wird mit 1/2 Liter Wasser, das mit einer kleinen Prise Pflanzenkraftbrühe leicht gewürzt worden ist, zu einem steifen Brei gekocht. Man läßt die Maße etwas abkühlen, fügt eine rohe, feinge-

hackte Zwiebel bei, nebst einem kleinen Löffelchen Thymian und etwas feingeschnittener Petersilie. Nun formt man flache Klöße und läßt sie in heißem Oele schön gelbbraun backen. Sollten die Klöße nicht zusammenhalten, so kann man sie durch Beigabe eines Ei's binden.

Apfelreis. Geschälte Aepfel werden mit Zucker, aber ohne Milch und mit etwas geriebener Zitronenschale zu einem dicken Brei gekocht und zum Abkühlen gestellt. 200 gr Rohreis werden alsdann im Kochfix mit wenig Wasser kurz aufkochen gelassen und zum Quellen weggestellt. Nach einiger Zeit fügt man dem Reis Milch bei und läßt ihn darin aufkochen bis ein dicker Brei entsteht. Es benötigt ca. 1½ Liter Milch, die man allmählich beifügt. Man würzt mit 1—2 Eßlöffel Zucker. Auch Nussa kann beigegeben werden. Eine Auflaufform wird mit Nussa und Vollkornpaniermehl gut ausgestrichen, worauf man den Boden mit einer Lage Reis belegt. Hierauf folgen eine Lage Apfelbrei, eine Lage Reis, eine Lage Aepfel und als Schluß nochmals eine Lage Reis. – Vor dem Servieren wird das ganze gestürzt und aufgetragen.

Brombeer-Agar-Agar. Man schneidet 15 gr Agar-Agar mit der Schere fein, wäscht es in heißem Wasser und kocht es in ¼ Liter Wasser 2—3 Minuten, bis es sich aufgelöst hat, würzt alsdann mit Traubensaft und gießt die Maße in eine mit Brombeeren gefüllte Schüssel. Nach völligem Erkalten läßt sie sich leicht stürzen, worauf man das ganze serviert.

Zwiebackkaltschale (Nuxo-Rezept). Vollmehlzwieback wird zerbrochen, mit einer Mischung von gleichviel Mandelpurée, Rohrzucker und Wasser übergossen und darauf gesüßte, zerquetschte Brombeeren oder Fruchtsaft gegossen.

Traubentorte (Nuxo-Rezept). ¾ Pfund Weizen- oder Gerstenflocken werden mit 150 gr ungebleichten, getrockneten Malagatrauben, 1—2 Eßlöffel voll Rohrzucker und 1 Tasse voll Wasser gut gemischt. Die feste Maße wird zu einem Tortenboden geformt, rund herum mit Schlagrahm bestrichen und oben damit gleichmäßig gefüllt (gesünder wäre allerdings ungeschlagener Rahm). Frische Trauben werden in Kreisen darauf gelegt.

Trockenbettchen-Freund oder -Feind?

Die Abhandlungen in Ihrer Zeitschrift über das Trockenbettchen haben mein volles Interesse wachgerufen und ich bin fest überzeugt von dem Wert dieser guten Sache, sodaß ich mich entschlossen habe, meinem nächsten Kindchen eine Trockenbettchenausstattung anzuschaffen. Ich habe von meinen ältern Kindern her genug von dem ewigen Windelwaschen, genug auch von dem Aerger, den mir das öftere Verderben der schönen Maträtzchen einbrachte, genug vom Wundliegen und dergleichen mehr, nun will ich diese Neuerung versuchen, denn ich bin Feuer und Flamme dafür, wie sehr mir auch meine Nachbarin davon abrät: „Um alles in