

**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:** 8

**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>**

selbst an die Bügelchen in den Kästen aufhängen durfte. Mutter war voll befriedigt, denn das hätte sie nicht gedacht. Aber auch den Großen war es ein Fest zu versorgen, was sie nicht mehr brauchten, ja, sie wetteiferten förmlich, jedem Ding sein zugewiesenes Plätzchen beizubehalten und die dankbare Mutter war für ihre Mühe vollauf belohnt.

# **Speisezettel und Rezepte**

## Anleitung zu vegetarischer Halbrohkost für eine Woche im Oktober und November

Morgenessen:	Mittagessen:	Nachessen:
1. Trockenfruchtsalat Cornflakes oder Puffreis	Gefüllte Sellerie Gebackene Kartoffelscheibchen i/Schalen Nüßlisalat	Trauben, Birnen, Aepfel, Nüsse Vollkornbrot und Honig frischer Birnensaft
2. Bircher müesli Knäckebrot mit Nussa	Pilzgemüse Spaghetti mit Tomaten Endiviensalat	Quittenauflauf Hagenbuttentee
3. Weinbeerensalat Flocken müesli Vollkornbrot mit Honig	Gemüsesuppe Pellkartoffeln mit Nussa und Quark Tomatensalat	Gemischte Fruchtschale Knäckebrot Nussa und Honig
4. Eingeweichte Feigen und Zwetschgen Feinflocken und Nussabrot	Lauchgemüse Buchweizenbratlinge Gemischte Salatplatte	Trauben Apfelerösti und Edentee
5. Apfel-Quittensalat Vollkornzwieback m. Nussa und Honig	Gefüllte Tomaten Gebackene Maisschnitten Randen- und Wirsingsalat	Fruchtsalat Mandelmilch und Vollkornbiscuits
6. Bananen müesli Allbran und Früchtebröt	Rosenkohlgemüse Kartoffelbrei Sauerkrautsalat	Kartoffelerösti Tomaten mit Quark Endiviensalat
7. Yoghurt u. belegte Brötchen	Rotkrautgemüse Kastanien mit Rahm Nüssli und Tomatensalat	Apfelreis Kräutertee

## Rezepte.

**Weinbeerensalat:** Kernlose, ungebleichte Weinbeeren werden eingeweicht und mit dem Saft einer halben Citrone vermengt.

**Apfel-Quittensalat:** Das Mark von drei Aepfeln wird mit dem Mark einer Quitte vermengt, 1 Tasse Mandelmilch darunter gerührt und je nach Geschmack gesüßt.

*Wertvoll ist vor allem, daß die Rohkost als Ausgleich gegen solche Schädigungen herangezogen werden kann, die sich nicht ganz ausschalten lassen. (Dr. H. Malten)*

**Bananenmuesli:** Bananen werden fein zerdrückt und mit Mandelmilch gut vermengt. Es kann auch etwas Birnenmark darunter gegeben werden.

**Gefüllte Sellerie:** Die ausgehöhlten Selleriehälften werden in Nussella oder Olivenöl schwimmend gebacken und mit diversen feingewiegen Salaten und Küchenkräutern je nach Geschmack gefüllt (Nuxo-Rezepte).

**Gefüllte Tomaten:** Tomaten werden ausgehölt und mit Kartoffelsalat, Küchenkräutern und grünen Salaten, alles feingewiegt, gefüllt.

**Spaghetti mit Tomaten:** 1 Pfund Spaghetti kocht man in gewürzter Gemüsebrühe gar, schält ca. 1 Pfund Tomaten und lässt das Fleisch durch die Hackmaschine treiben, dazu bringt man 100–125 gr Nussa und gießt darüber die abgeschöpften Spaghetti. Hierauf wird alles gut durcheinander gerührt und serviert.



#### Darum mehr Rohkost Sauerkraut.

Den Wert des Sauerkrautes als heilendes und gesunderhaltendes Lebensmittel hat man in neuerer Zeit auch wissenschaftlich anerkannt und so spielt das Sauerkraut namentlich für den Winter in reformisch aufgeklärten Haushaltungen eine grosse Rolle. Der Reformer verlangt auch von diesem Nahrungsmittel, daß es in bezug auf Würzung, Verarbeitung usw. die Ansprüche der neuzeitlichen Ernährungsweise erfüllt. Bei dem Einkauf von Sauerkraut ist Vorsicht geboten. Das im Lebensmittelhandel geführte Sauerkraut ist vielfach zu scharf und von zu reichlichem Salz und Essigzusatz und anderen Zutaten bereichert. Will man ein vollwertiges Sauerkraut erhalten, so darf man es nur im Reformhaus kaufen. Jeder gewissenhafte Reformhaus-Inhaber wird wohl sein Sauerkraut nur aus einem nach reformischen Grundsätzen arbeitenden Betrieb beziehen, wo es naturrein und das ganze Jahr frisch verarbeitet und deshalb nicht alt wird.

Das Sauerkraut als Rohkost ist deshalb so bedeutend, weil es aus dem nährsalzreichen Weißkraut hergestellt wird. Der große Basenüberschuß des Krautes ermöglicht die vollständige Verdauung der aufgenommenen Eiweißstoffe. Rohes Sauerkraut wirkt harnsäurelösend, fördert die Blutreinigung und ist leichter verdaulich als frisches Kraut. Es ist reich an Milchsäurebakterien, welche die Reinigungsarbeit der Magensäure unterstützen und das Wachstum anderer Bakterien im Magen und Darm verbinden. Sie wirken reinigend auf Darmschmarotzer. Als Wurmmittel wird Sauerkraut einige Wochen dreimal täglich vor der Mahlzeit genommen. Das wasserlösliche Vitamin B, das die Tätigkeit der Verdauungsdrüsen fördert, ist im rohen Sauerkraut enthalten. Dieser Ergänzungsstoff ist besonders für den jungen Menschen bedeutungsvoll, weil er das Wachstum der Zellen fördert. Der Reformer genießt das Sauerkraut entweder gleich so, oder er bereitet daraus herhaft schmeckende Salate. Es folgen einige erprobte Rezepte.

---

*Was man nicht nützt, ist eine schwere Last,  
Nur was der Augenblick erschafft, das kann er nützen. (Goethe)*