

**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:** 9

**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:** 17.04.2026

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

Während da die Kleinern für die ganz Kleinen emsig beschäftigt sind, sind auch die Grössern aus der Schule heimgekommen. Sie betrachten sich das emsig frohe Treiben nicht allzu lange, denn so etwas steckt tüchtig an. Auch sie finden den Weg zur Mutter und sie weiß ja, daß die Jugend gerne neben den Pflichten des Tages mal etwas arbeitet, das nicht zur unbedingten Notwendigkeit des Lebens gehört. Sie selbst findet keine Zeit dazu, warum da nicht den freundlichen Wunsch denen gewähren, die noch Zeit dazu erübrigen können, sporn doch jede Freude zu froher Arbeitsaufnahme an! Also frisch ans Werk!

### Für die Größern.

Zwei Hefte nimmt Mutter aus ihrem Schrank, und nicht lange, und unsere Mädchen haben sich eifrig darein vertieft. Sie brauchen Mutter gar nicht zur Ausführung ihrer Pläne in Anspruch zu nehmen, denn alles, was sie wissen müssen, entnehmen sie Mutters Heft: „Wollene Kissen und Wärmer“ und dem zweiten: „Durchstopfte Häkelarbeiten“. Alles Neue regt an. So entstehen besonders aus dem letzten Heft, weil eine neue Technik, aber auch aus dem ersten, die reizendsten Gegenstände für Mutters Heim, für Großmutter Wohlbehagen und zu der Freundin Freude.

Hie und da wird auch ein Kleinchen mit etwas Hübschem bedacht, kurz es ist ein emsiges Schaffen und Treiben und kein Zwang der Schule könnte so viel Leistung zu Tage fördern, wie es die ungezwungene Freude und Begeisterung vermag. — Alle drei erwähnten Hefte sind zu Fr. 1.50 vom Weltmodeverlag Zürich 1, in Deutschland direkt vom Verleger Otto Beyer, Leipzig zu beziehen.



#### Anleitung

#### zu vegetarischer Halbrohkost für eine Woche im November u. Dezember

##### Morgenessen:

1. Birchermüsli aus Quitten- und Apfelmark Früchtebrot und Nussa
2. Trauben und Nüsse Vollkornbrot mit Nussa und Honig

##### Mittagessen:

- Gebackener Blumenkohl Salat aus weißen Bohnen Nüßli- u. Weißkrautsalat
- Sellerieplätzchen Vollreis mit Tomatensauce Endivien- und Randensalat

##### Nachtessen:

- Gemischte Fruchtschale Nüsse und Vollkornbrot
- Apfelreis  
1 Glas Orangensaft  
oder Kräutertee

**Morgenessen:**

3. Trockenfruchtsalat  
mit Kokosnußraspel  
Knäckebrot und Nussa
4. Eingew. Dörrbananen  
1 Glas Citronenwasser  
Vollkornzwieback m. Nussa
5. Apfelsalat mit Orangen  
Vollkornbrot mit Nussa
6. Yoghurt  
belegte Brötchen
7. Weinbeerensalat  
Cornflakes  
Nussabrot

**Mittagessen:**

- Trockenbohngemüse  
(kleine grüne Sorte)  
Buchweizenbratlinge  
Nüßli- und Carottensalat  
(roh geraspelt)
- Rosenkohlgemüse  
Pellkartoffeln mit Quark  
Gemischte Salatplatte
- Maronenfruchtspeise  
Edentee  
Orangensalat  
und Vollkornzwieback
- Kartoffelsalat  
Tomaten mit Quark  
Trockenerbsensalat  
(kleine, grüne Erbsen)
- Sauerkrautgemüse (roh)  
Spagettiauflauf  
Endiviensalat

**Abendessen:**

- Quittentorte  
Hagenbuttentee
- Fruchtsalat  
Knäckebrot mit Nussa  
und Honig
- Lauchgemüse  
Kartoffelbrei  
Endiviensalat
- Apfelpudding  
Vollkornbiscuits  
Orangen oder Mandarinen
- Gemüsesuppe  
belegte Brötchen  
Tomatensalat

**Rezepte.**

**Salat aus weißen Bohnen.** Große, weiße Bohnen (Soisson) werden im Kochfix weich gekocht, erkalten gelassen und mit Citronensaft und Olivenöl zu Salat gemacht, unter Beigabe von diversen Küchenkräutern.

**Trockenerbsensalat.** Kleine, grüne Trockenerbsen, die beim Kochen zucker-süß werden, läßt man erkalten und fügt eine mit Suppenkräutern gewürzte Salat-sauce bei.

**Maronenfruchtspeise.** 1 Pfd. Kastanien, besser noch Maronen, werden geschält und mit 30 g Butter und soviel Wasser als zur völligen Deckung der Kastanien nötig ist, aufs Feuer gebracht und weichgekocht. Hierauf dreht man sie durch die Maschine. Von dieser Masse bringt man alsdann eine Schicht in eine mit Nussa und Vollkornpaniermehl ausgestrichene Auflaufform, fügt eine zweite Schicht rohes, geraspelttes Apfel- oder Quittenmark darauf und läßt nochmals eine Lage Kastanienbrei folgen. Vor dem Servieren stürze man die Speise, die nach Belieben noch mit süßem Rahm übergossen werden kann.

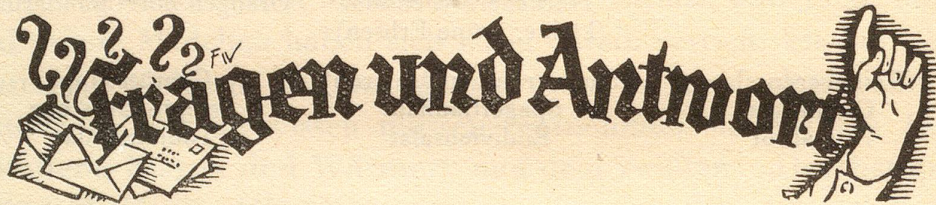
**Quittentorte.** 250 gr gestossene rohe Mandeln, 250 gr Rohrzucker, 250 gr Vollmehl, 125 gr süße, flüssig gemachte Butter oder Nussa, Saft und Schale einer Citrone nebst etwas Zimmt finden zusammen mit Quittenmarmelade bei genannter Torte Verwendung. Außer der Butter und der Marmelade vermenge man die eben erwähnten Zutaten. Die Butter oder das Nussa darf nur so mittelst einem Löffel beigegeben werden, daß sich kein Teig, sondern eine gebröckelte Masse bildet. Eine mittlere Tortenform wird mit Nussa bestrichen und mit gestossenem, gesiebtem Brot bestreut, worauf man etwas weniger als die Hälfte der Masse mit einem Löffel hineinlegt. Auf diesen Boden lege man stark fingersdick Quittenmar-

---

*Was der Erschöpfte vor allem braucht, ist Ruhe. (Drebber)*

melade und gebe den Rest der Teigmasse darüber, so daß die Füllung gut zuge-  
deckt ist. Innert einer halben Stunde wird die Torte bei mittlerer Hitze schwach  
gebacken und 2—3 Tage an kühlem Ort aufbewahrt, da sie erst dann feucht und  
wohlschmeckend ist. Vor dem Servieren kann man Rohrzucker darüber streuen.

**Apfel-Pudding** (Nuxo Rezept). 1 Pfd. Apfel wird feingeraffelt. In eine Form  
wird eine Lage Vollmehlzwieback oder Biscuits gelegt und eine Lage mit Honig  
oder mit Zucker gesüßtes Apfelmus. So 2—3 Lagen übereinander. Die letzte Lage  
Zwieback wird gut in die Form gedrückt, so daß sich die Feuchtigkeit der ge-  
schabten Aepfel gut in den Zwieback einziehen kann. Die Masse wird 3—4 Stunden  
stehen gelassen und gestürzt. Das Eiweiß von 1 Ei wird steif geschlagen; 1 Tee-  
löffel voll Mandelpurée und 1 Eßlöffel voll Rohrzucker werden unter das Eiweiß  
gemischt. Dieser Mandelschnee wird vorsichtig über den Pudding gegossen und  
das Eigelb mit 2 Eßlöffel voll Mandelpurée und 2 Eßlöffel voll Rohrzucker mit  
Wasser zu einer Sauce angerührt und um den Pudding gegossen.



### Chemie oder Natur.

Ist ein Unterschied nachzuweisen zwischen einem natürlichen  
und dem gleichen chemisch hergestellten Produkt und wenn ja, wie  
kann man dies einem Chemiker beweisen?

Die Beantwortung dieser Frage erfordert mehr als nur etliche  
Zeilen, weshalb eine eingehende Beantwortung nicht gegeben werden  
kann in dieser Rubrik.

Einem Chemiker den Unterschied eines Produktes, das in der  
Pflanze hergestellt wurde, demjenigen des Laboratoriums gegenüber,  
nach den üblichen Chemikerprinzipien zu beweisen, ist direkt eine  
Unmöglichkeit.

Mit allen Prüfungsmethoden und Wertmessern, die bis heute  
dem Chemiker bekannt sind, sieht er absolut keinen Unterschied  
zwischen dem natürlichen und dem chemischen Produkt. Nennen  
wir z. B. irgendwelche Mineralbestandteile Kalium, Natrium, Mag-  
nesium, Calcium, Eisen, Phosphor etc. Ob diese Stoffe aus der Pflanze  
gezogen werden oder aus dem Mineralreich, wenn sie rein darge-  
stellt werden, sind sie einander ganz genau gleich und sowohl bei  
Versuchen, wie auch anderen Vergleichsmethoden ist absolut kein  
Unterschied herauszufinden und ich glaube, hier hat der Chemiker

---

*Schmach dem, der nicht dem Größten dient. (Björnson)*