

**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:** 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:** 08.02.2026

**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, spornt 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 Großmutters 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.

## Speisezettel und Rezepte

Anleitung  
zu vegetarischer Halbrouhkost für eine Woche im November u. Dezember

#### Morgenessen:

1. Bircher Müsli aus Quitten- und Äpfelmark 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:	Mittagessen:	Abendessen:
3. Trockenfruchtsalat mit Kokosnussraspel Knäckebrot und Nussa	Trockenbohnengemüse (kleine grüne Sorte) Buchweizenbratlinge Nüssli- und Carottensalat (roh geraspelt)	Quittentorte Hagenbuttentee
4. Eingew. Dörrbananen 1 Glas Citronenwasser Vollkornzwieback m. Nussa	Rosenkohlgemüse Pellkartoffeln mit Quark Gemischte Salatplatte	Fruchtsalat Knäckebrot mit Nussa und Honig
5. Apfelsalat mit Orangen Vollkornbrot mit Nussa	Maronenfruchtspeise Edentee Orangensalat und Vollkornzwieback	Lauchgemüse Kartoffelbrei Endiviensalat
6. Yoghurt belegte Brötchen	Kartoffelsalat Tomaten mit Quark Trockenerbsensalat (kleine, grüne Erbsen)	Apfelpudding Vollkornbiscuits Orangen oder Mandarinen
7. Weinbeerensalat Cornflakes Nussabrot	Sauerkrautgemüse (roh) Spagettiauflauf Endiviensalat	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 zuckersüß werden, lässt man erkalten und fügt eine mit Suppenkräutern gewürzte Salatsauce 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, geraspeltes 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-

melade und gebe den Rest der Teigmasse darüber, so daß die Füllung gut zugedeckt 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. Aepfel 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 geschabten 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 Teelöffel 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, Magnesium, Calzium, Eisen, Phosphor etc. Ob diese Stoffe aus der Pflanze gezogen werden oder aus dem Mineralreich, wenn sie rein dargestellt 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. (Björnsen)*