

**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:** 11-12

**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:** 18.04.2026

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

# Speisezettel und Rezepte

## Anleitung

zu vegetarischer Halbbrohkost für eine Woche im Februar und März

### Morgenessen:

### Mittagessen:

### Nachessen:

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 1. Birchermüesli<br>Knäckebrot  | Pilzpastetli<br>Lauchgemüse<br>Kopfsalat                                    | Ananasmilch<br>Feinflocken<br>Knäckebrot u. Nussa       |
| 2. Eingeweichte Bananen<br>(Hälfte Milch und<br>Hälfte Wasser)                        | Blumenkohl au gratin<br>Kartoffelbrei<br>Nüßlisalat                         | Früchteschale<br>Corn-Flakes                            |
| 3. Piniencrème<br>Orangensalat  | Feine Sülze<br>(s. Nr. I, III. Jahrg.)<br>Kartoffelsalat<br>Endiviensalat   | Kastaniencrème<br>rohes Apfelmüesli                     |
| 4. Apfelmüesli<br>Feinflocken   | Sauerkraut roh,<br>Pellkartoffeln mit<br>Quark<br>Nüßlisalat                | Rhabarberschnitten<br>(erstere aus Flaschen)<br>Edentee |
| 5. Belegte Brötchen<br>1 Tasse rohe Milch   | Sellerieplätzchen<br>panierte<br>Buchweizengericht<br>gemischte Salatplatte | Apfelspeise mit Feigen,<br>All Bran                     |
| 6. 2 Orangen<br>Knäckebrot mit<br>Nussa<br>Honig                                      | Erbschengemüse<br>Flockenbratlinge<br>Randen u. Weißkraut-<br>salat         | Vollkornzwieback mit<br>Nussa u. Honig<br>Ananassalat   |
| 7. Eingeweichte Apri-<br>kosen<br>Backpflaumen mit<br>Kokosnußrapel<br>u. Feinflocken | Weisser Bohnensalat<br>Spinatgemüse<br>Carotten-Rettichsalat                | Apfel-Bananenmüesli<br>Feinflocken                      |

## Rezepte.

**Ananasmilch:** 2,5 dl Milch wird mit 2 Eßlöffeln Ananassaft gut verrührt, und 1 Eßlöffel in Wasserbad verflüssigter Honig beigegeben.

**Früchtekaltschale.** Man mische 4 Eßlöffel Ananassaft mit 1 Eßlöffel Rahm, 1 Eßlöffel Honig und dem Saft 1 Zitrone, raffle 1 großen Apfel darunter, schneide 1 Orange in feine Scheiben nebst 1 Banane bei.

**Piniencrème:** 50 g Pinien werden gemahlen, und mit dem Saft einer Orange, einer Zitrone, nebst geriebener Zitronenschale mit 1 Eßlöffel Honig gut vermengt.

---

Das Essen hat einen großen Einfluß auf das ganze Wesen des Kindes, nicht nur körperlich, auch auf den geistigen Fortschritt. (M. Fleischhack)

**Kastanienspeise:** Man schneide die Schale von 200 g Kastanien, weiche sie 48 Stunden in Wasser ein, das man einige Mal wechselt, alsdann schält man sie. 50 g Feigen werden nach gutem Waschen 12 Stunden eingeweicht. Kastanien und Feigen werden durch die Maschine gedreht, 3 Eßlöffel verflüssigter Honig werden mit 1 dl Rahm vermischt und unter die Kastanien-Feigen-Masse gemengt.

**Apfelspeise mit Feigen:** Man weiche ca. 100 gr. Feigen und die Hälfte kernlose Weinbeeren über Nacht ein, drehe solche durch die Maschine, und reibe einige große Äpfel dazu. Mit 1 dl Rahm wird das ganze vermengt und sofort serviert.

**Apfel-Bananenmüesli:** Man raffle einige Äpfel, zerstoße mehrere Bananen mit einer Gabel, und menge beides zusammen, verrühre gemahlene Nüsse mit Rahm und mische alles gut durcheinander.

**Ananassalat:** Man schneide 1 Scheibe Ananas, 2 Äpfel, 3 süße Orangen in kleine Stücke, mische 1 dl Rahm darunter, und streue ca. 50 g geriebene Mandeln darüber.

**Pilzpastetli:** Man bereite aus Steinmetzmehl einen geriebenen Teig, aus 150 g Mehl, 80 g Butter, 1 guten Prise Avoba-Pflanzenbrühe, und 1 dl Wasser, walle dünn aus und schneide runde Plätzchen. Alsdann schneide man in leichter Sauce weichgekochte Eierschwämmchen in feine Scheibchen, belege damit die Plätzchen, und schliesse sie zu. Man bestreiche sie mit Eigelb und backe sie im Ofen innert 20 Minuten schön braun-gelb.



**Guter Rat für schwere Zeit.**

Die Sylvesterglocken sind verstummt. Das neue Jahr hat seinen Einzug gehalten und mit ihm tritt, so schwerwiegend wie je, der Ernst des Lebens wieder in den Vordergrund. Man fragt, was wird nun kommen, was wird nun werden?

Bei den meisten Menschen gibt es nur ein Sorgen, ein Jammern, und das Grübeln, das Schwarzsehen nimmt kein Ende. Wenn diese Menschen wüßten, was sie sich und ihren Angehörigen damit antun, wollten sie sich gerne zur Rückkehr befeißigen.

Arbeit schadet einem Menschen nicht. Erwiesen aber ist, daß Sorge und Kummer einen Menschen töten können. Wer dauernd in Sorge und Kummer ist, lebt in einer lähmenden Atmosphäre. Es ist meist Mangel an Selbstvertrauen, eine Krankheit verkehrten Denkens. Ängstlichkeit bewirkt Herzleiden. Sorge und Kummer rufen oft genug Leber- und Gallenleiden hervor. Daran

---

Wer der Knecht seiner eigenen Leidenschaft ist, fällt zuletzt jeder Art von Knechtschaft anheim. (Gottfried Keller)