

Zur Freude der Kinder

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform**

Band (Jahr): **1 (1929-1930)**

Heft 10

PDF erstellt am: **25.04.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



WEIHNACHTSWUNSCH.

Grossmutter, Bleisoldaten
Und Säbel und Gewehr,
Das gibst du mir zu Weihnacht,
Einen Helm und noch viel mehr!
Grossmutter aber schüttelt
Das liebe alte Haupt,
Das hätt das stramme Bübchen
Gar nicht von ihr geglaubt! —
«Warum denn nicht Grossmutter?
Ich möcht doch sein ein Mann,
Möcht ziehn ins Feld und siegen,
Hast sicher Freude dran!» —
«Du sollst nicht töten, Bübchen!
Der Krieg, der ist ein Mord!
Es liess dein eigener Vater
Im Feld sein Leben dort!
Die Mutter starb vor Kummer,
Vor Gram und anderm mehr,
Ja, seit dem Krieg an Elend
Die Welt, sie leidet schwer!
Ich will dir's sagen Bübchen,
Wenn du erst grösser bist,
Dann öffn' ich dir die Augen
Für das, was Unheil ist! —
Es bringt der Krieg der Leiden
In Scharen zu uns her,
Drum soll'n nach Frieden streben
Wir immer mehr und mehr!
Wenn erst die Zeit ist kommen,
Wo's keinen Krieg mehr gibt,
Wo jeder wie sich selber
Den Nächsten schützt und liebt,
Dann Bübchen kann man singen
Mit Recht und voller Freud:
Gebannet sind die Sorgen,
Dahin ist alles Leid,
Fried weilet dann auf Erden
Und Wohlgefallen auch,
Denn unsern Gott zu ehren,

Das ist dann Ziel und Brauch!
Das sind dann Weihezeiten,
Auf die wir heut uns freun,
Die nicht mit Wehr und Waffen,
Den Frieden mehr bedräun! —

S. V.

WIE GESTALTE ICH EINEN HALBROHKOSTTISCH EINFACH UND GUT!

Was hiermit aufgezeichnet wird, ist also nicht als Diät für einen gewissen Zweck berechnet, denn diesmal sollen einige Rezepte gezeigt werden, die als gesunde tägliche Nahrung Verwendung finden sollen. Es stellt im Wesentlichen alles dar, was in den letzten Halbrohkostkursen vorgezeigt wurde.

Das wichtige an der ganzen Sache ist, *kochsalzarm* zu kochen, um vor allem die Nieren zu entlasten, die sowieso bei den meisten Menschen gleich einem «Mädchen für alles» überarbeitet sind.

Zudem sind die Zubereitungsmethoden, wie auch die gewählten Produkte darauf berechnet, wirklich etwas Gehaltvolles zu bieten. Man bringt von Fernstehenden immer das teilweise berechnete Argument «Wenn man Fleisch und Eier weglässt, muss man doch auch einen Ersatz dafür haben» und was nachfolgend gezeigt wird, ist mehr als nur ein Ersatz von Fleisch und Eiern, denn es hat die Vorteile des Fleisches ohne dessen Nachteile.

Buchweizenbratlinge.

$\frac{1}{2}$ Pfd. Buchweizen wird in Wasser halb weich gekocht, vom Feuer genommen und mit 25 Gr. Vollkornmehl vermengt. Dieser Teig wird mit fein geschnittenen Zwiebeln, Knoblauch, Majoran und eventuell ein wenig Corriander je nach Geschmack vermengt. An Stelle von Kochsalz nimmt man eine Prise Avoba-Kraftbrühe, und wenn das Ganze gut untereinander gemengt ist, formt man wie früher beim Hackbraten kleine Stücke und bäckt solche in Öl oder Nussella schön braun. Nach dem Backen werden sie parniert und mit Nussa abgeschmelzt serviert.

Eine Rohgemüseplatte (diverse Salate mit Citronensaft und Olivenöl) zu solchen Bratlingen gibt mit einem Stücklein Vollkornbrot bereits ein gutes, gehaltvolles, billiges Mittagessen.

Zu einer Salatplatte können ausser grünem Salat, Rotkraut, Weisskraut, Randen, Carotten, Selleriewurzeln, Blumenkohl und Kartoffeln verwendet werden. Kartoffeln werden gedämpft beigefügt. Randen und Selleriewurzeln können sowohl roh wie gedämpft verwendet werden, je nach Geschmack. Wer gerne einen scharfen Salat hat, nehme ein wenig Meerrettich und Knoblauch dazu, jedoch soll man in der Würze immer milder werden.

Wissensdrang ist lobenswert, wenn er sich zum Segen der Mitwelt geistige Güter sammelt.