

Speisezettel und Rezepte

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **2 (1930-1931)**

Heft 11

PDF erstellt am: **19.09.2024**

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.

Die Mitspielenden stellen sich in gerader Reihe auf einen Baumstamm oder einer Bank auf. Eines steht als Preisrichter abseits, klatscht in die Hände und singt:

«Quack, quack, quack,
Fröschlein hüpfet ab!»

Die Fröschlein machen sich zum Sprunge bereit und hüpfen, sobald das Lied beendet ist, miteinander auf den Boden. Der Preisrichter stellt fest, wer am weitesten gesprungen ist und dieser tritt nun an seine Stelle und das Spiel beginnt von neuem.



Anleitung zu vegetarischer Halbrohkosternährung für eine Woche
im Januar und Februar.

Morgenessen:	Mittagessen:	Nachessen:
1. 1 Glas Mandarinchensaft u. Flockenmüesli Vollkornbrot u. Honig.	Vollkornnudelauf Tomaten und Bohnensalat.	Gerstenpudding Orangencrème.
2. Eingeweichte Feigen Knäckebrot u. Nussa.	Kastanien in der Schale mit Rahm Apfelmüesli.	Vollreis mit Tomatenpulver Gemischte Salatplatte.
3. Eingeweichte Dörrobananen und Corn-Flakes (s. Rezept).	Gefüllte Tomaten mit Mayonnaise ohne Ei Pellkartoffeln Endiviensalat.	Fruchtsalat mit Mandelmilchsauce All Bran.
4. Birchermüesli Nussavollkornbrot mit Honig.	Apfeltorte Edentee.	Flockenrohspeise mit feingeschnittenen Tomaten oder Pilzen.
5. Flockenkraftspeise (s. Rezept No. 10) und Apfelsalat.	Panierte Sellerieplätzchen Gebackene Kartoffelscheibchen mit Schale Nüsslisalat.	Orangenreissuppe Apfeltee.
6. Belegte Brötchen 1 Tasse Milch.	Gefüllte Kohlrabi Tomatensalat Hirschnitten (s. Rezept No. 7/8).	Kastanienkaltschale 1 Glas Mandarinchens- oder Orangensaft.
7. Eingeweichte Kerpflaumen Pinienkernen Knäckebrot.	Datteltorte Hagenbuttentee.	Eingeweichte Aprikosen mit Kokosnussspel und Haferbiskuits oder Vollkornzwieback.

REZEPTE.

Eingeweichte Dörrbananen. Das Einweichen von Bananenscheibchen wurde bereits erwähnt, statt dessen kann man jedoch auch die Bananen, nachdem man sie kurz eingeweicht hat, durch die einlöcherige Scheibe der Wedrohmaschine drehen, dann mit halb Milch, halb Wasser verrühren und mit Zitronensaft würzen.

Eingeweichte Trockenfrüchte. Infolge der Missernte ist man froh, wenn man zu den Trockenfrüchten als Nahrungsquelle greifen kann, denn frisches Obst ist auch eine gar kostspielige Sache dieses Jahr. Wir brauchen in der Wahl der Trockenfrüchte wohl nicht besonders mehr auf naturreine, unpräparierte, ungeschwefelte Ware hinweisen, da wir solches ja des öftern schon betont haben.

12—24 Stunden eingeweichte Trockenfrüchte sind eine wahre Delikatesse und man wird nicht mehr begreifen, dass man solche je ausgekocht hat. Der Einweichsaft wird selbstredend mitgenossen. Diese Erwähnung nur für allfällige Anfänger in der Ernährungsumstellung.

Orangencrème. 1 Esslöffel Mandelpürée wird mit Orangensaft verrührt und soviel Saft oder Wasser beigegeben, bis eine schöne Crème entsteht. Je nach Geschmack kann mit Rohrzucker oder Honig gesüsst werden.

Kastanien in der Schale: werden gut gewaschen und mit wenig Wasser in den Kochtopf gebracht. Das Ventil wird auf No. 4 gestellt und die Kastanien bei kleinem Feuer gekocht. Ertönt das Signal, so schliesst man das Ventil wie üblich, stellt den Topf vom Feuer und öffnet diesen, sobald kein Dampf mehr entweicht, nach ca. 15 Minuten. Man wird erstaunt sein, welch weiche, schmackhafte Frucht aus den braunen Schalen genommen werden kann. Man serviere mit ungeschlagenem Rahm.

Apfelmüesli. Äpfel werden geschält, auf der Bircherraffel geraffelt, eine Tasse Milch darunter gemengt und nach Belieben noch $\frac{1}{2}$ dl Rahm beigegeben, je nach dem Quantum der Äpfel. Zucker ist nicht nötig. Man garniert mit Bananenscheibchen.

Vollkornnudelaufguss. Vollkornnudeln werden in soviel Wasser, als sie zum Weichwerden brauchen, und dem 1—2 aufgelöste Pflanzenwürfel oder eine Brise Kraftbrühe beigegeben worden ist, weich gekocht, Nussa wird heiss gemacht und unter die Nudeln gemengt.

Gleichzeitig werden Zwiebeln mit einem kleinen Löffel Vollkornmehl in Öl gedünstet, Wirsingkraut dazu gebracht, mit einer Prise Kraftbrühe und wenig Thymian gewürzt und alles gut gedämpft.

Eine mit Nussa ausgestrichene Aufgussform wird alsdann lagenweise mit Nudeln und Kraut gefüllt, zuerst Nudeln, dann Kraut, dann Nudeln, und bei mässiger Hitze ca. 20 Minuten schön braun gebacken. Der Aufguss kann nicht gestürzt werden und muss daher in der Form serviert werden.

Bohnensalat. Getrocknete Prinzessböhnchen werden über Nacht in soviel Wasser eingeweicht, als die Böhnchen aufsaugen können. Man kocht sie ca. 10 Minuten, worauf man sie bis zum völligen Weichwerden im Heissen stehen lässt. Unterdessen mischt man Zitronensaft und Olivenöl nebst feingehackter Zwiebel und Peterli untereinander. Bei besonderm

Das Wörtlein Geben bringt zurück
Ins eigne Herz ein Fünklein vom geschenkten Glück!

Bedürfnis kann auch noch kochsalzfreies Sellarialz darunter gemengt werden. Alles wird miteinander geschlagen und die Bohnen darunter gemischt. Der Salat wird kalt serviert.

Buchweizenbratlinge. Das Rezept wurde bereits in No. 10 des ersten Jahrgangs bekannt gegeben. Für die Freunde des St. Gallerkurses möchten wir es hier nochmals wiederholen.

$\frac{1}{2}$ Pfund Buchweizen wird in Wasser, dem eine Prise Pflanzenkraftbrühe beigegeben worden ist, weich gekocht, vom Feuer genommen und mit 25 Gr. Vollkornmehl vermennt. Darunter fügt man ferner noch feingeschnittene Zwiebeln, Knoblauch und etwas Majoran, vorteilhaft auch Tomatenpulver. Man formt kleine Plätzchen und wendet sie in Vollkornpaniermehl, worauf man sie in Nussella oder Öl schön braun bäckt.

Panierte Sellarie-Plätzchen in No. 9 des 2. Jahrgangs erläutert.

Gebackene Sellariescheiben in No. 10 des 2. Jahrgangs erläutert.

Vollreis mit Tomatenpulver. Äusserst schmackhaft wird Vollreis im Kochtopf auf folgende Weise zubereitet. Nach guter Reinigung bringt man den Reis in den Kochtopf und fügt Wasser bei, so dass dieses ca. 3 cm über dem Reis steht. Das Kochtopfventil wird auf No. 4 eingestellt und bei mittlerem Feuer das Signalzeichen erwartet. Hierauf nimmt man den Topf vom Feuer, schliesst das Ventil und wartet bis der Kochprozess erledigt ist. Unterdessen bereitet man eine Tomatensauce zu. Feingeschnittene Zwiebeln werden in Öl gedünstet, 4 Löffelchen Tomatenpulver und eine Prise Pflanzenkraftbrühe in Wasser aufgelöst und ebenfalls mitgedämpft, dann den Reis dem Kochtopf entnommen, darunter gemengt und bei kleinem Feuer noch kurze Zeit mitgekocht. Der Reis bleibt auf diese Art äusserst schmackhaft und grosskörnig, denn während dem Warteprozess im Kochtopf schluckt er alles Wasser und quillt dadurch vorteilhaft, ohne zu zerfahren.

Flockenrohseise. Ein Paket Reis- oder Erbsenflocken wird mit folgenden Beigaben gemengt: 1 Teelöffel Vitam-R wird in ca. $\frac{1}{4}$ l Wasser aufgelöst, 3—4 Löffel Öl darunter gemengt, nebst feingeschnittener Zwiebel und Knoblauch. Beigabe von Petersilie oder Schnittlauch nebst etwas kochsalzfreiem Sellarialz ist sehr beliebt.

Feingeschnittene Tomaten oder Pilze dazu serviert, und man ist befriedigt über das neue Mahl.

Gefüllte Tomaten. Die in No. 10, 2. Jahrgang, erwähnte Mayonnaise ohne Eier findet eine äusserst beliebte Anwendung als Tomatenfüllung, zusammen mit geraffeltem Blumenkohl.

Gefüllter Rübkoohl. Grosser, zarter Rübkoohl wird ausgehöhlt und in Wasser, dem eine Prise Pflanzenkraftbrühe beigegeben ist, weich gekocht. Gleichzeitig dämpft man Pilzchen, die man mit Petersilie und ebenfalls etwas Pflanzenkraftbrühe würzt und füllt die ausgehöhlten Rübkoohlhälften damit.

NUXO-REEZPTE.

Wie wir versprochen haben, möchten wir unsere Leser noch im besondern mit einigen vorzüglichen Rezepten aus dem Nuxo-Werk in Rapperswil bekannt machen. Es sind solche der Broschüre «120 Rohkost- und Halbrohkost-Speisen» von Frau A. Kläsi entnommen.

Mandelmilchsauce. 3—4 Esslöffel voll Mandelpürée, die Schale von 1—2 Zitronen und 5—6 Esslöffel voll Rohrzucker werden mit Wasser zu einer dünnen Sauce allmählich verrührt.

Ein altes Sprüchlein, das immer wahr,
Dass Friede ernähret, das ganze Jahr!

Apfeltorte. 3—4 Pfund Weizenflocken mit 150 Gr. ungebleichten, kernlosen Weinbeeren werden in eine Schüssel gegeben, 2—3 Apfel auf der feinen Bircherraffel dazugeraffelt, mit 4 Esslöffel voll Rohrzucker gesüsst, alles durcheinander geknetet. Die Masse wird auf einen flachen Tortenteller gebracht, gleichmässig auseinander gebreitet, mit einer Handvoll Flocken bestreut, ein flacher Teller vorsichtig darauf gedrückt und ein schöner Tortenboden entsteht. Zwei bis drei weitere grosse Apfel werden geraffelt und die Torte damit gefüllt. Zwei Esslöffel voll Mandelcrème werden mit zwei Esslöffel voll lauwarmem Wasser übergossen und durch Schlagen mit dem Schläger eine Sahne bereitet, unter die noch ein Esslöffel voll Mandelpürée gegeben wird. Mit dieser Sahne wird die Torte überstrichen und mit ungebleichten, kernlosen Weinbeeren oder frischen Trauben garniert.

Dattel-Torte. $\frac{1}{2}$ Pfund Gersten- oder Weizenflocken werden mit dem Saft von 2 Zitronen, 4 Esslöffel voll Rohrzucker und einer kleinen Tasse voll Wasser gut durcheinander gerührt, einige Stunden stehen gelassen und wie bei der Apfeltorte erklärt, als Tortenboden verwendet, 2—3 Esslöffel voll Mandelpürée werden alsdann mit 2—3 Esslöffel Wasser und 2 Esslöffel voll Rohrzucker gut verrührt und auf dem Tortenboden verstrichen. 1—2 Apfel werden geraffelt und das Mus wird in die Mitte der Torte gefüllt. Etwa 30 Datteln werden entkernt und mit Baumnusskernen gefüllt und auf den Rand der Torte gelegt.

Gerstenpudding. 1—2 Esslöffel Mandelpürée werden in 1 Tasse Wasser aufgelöst, 300 Gr. Gerstenflocken und 80 Gr. Rohrzucker mit einer grossen Tasse voll Mandelmilch überschüttet, gut verrührt und in kleine Formen gedrückt, gestürzt, mit geschabten Äpfeln oder Bananen garniert.

Kastanienkaltschale. 1 Pfund Kastanien werden über Nacht eingeweicht und in wenig Wasser weichgedünstet. 1 Pfund getrocknete, kernlose Weinbeeren werden mit 2—3 Esslöffel voll Haselnusspürée darunter gemischt und die ganze Kaltschale mit frischen Früchten garniert.

Würden wir die Hälfte dessen,
Was — wir krank uns machend — essen,
Denen geben, die aus Mangel krank,
Würden wir und sie gesunden
Und uns für die guten Stunden
Gegenseitig sagen Dank! —



Sonntagssitten. Erfreut teilt man aus dem Leserkreis mit, dass die Festtage denn doch ein anderes Bild aufweisen können und der Hausfrau viel Freude und Erholung geboten wird, wenn man dem gegebenen Rat vom Dezemberheft Beachtung schenke.

Zugleich werden wir gebeten, doch auch einmal gleicherweise auf die Sonntagssitten und deren segensreiche Umstellung Bezug zu nehmen.

Zufriedenheit des Gemütes und energisches Wollen lassen manche
Krankheit überwinden.