Speisezettel und Rezepte

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **3 (1931-1932)**

Heft 11-12

PDF erstellt am: **17.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Anleitung
zu vegetarischer Halbrohkost für eine Woche im Februar und März

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

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)