Einige bekömmliche Rezepte

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

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

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

Heft 3

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-968542

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

IV.

Ohne Zeit, ohne Zeit
Blüh ich zu der Menschen Leid.
Schön bin ich, doch einsam still,
Lebe ich ohn' Freuden viel.
Herbstes Stürme wehen schon
Und die Kälte ist mein Lohn.
Sage mir, wer mag ich sein
In der Blumen bunten Reih'n?

Herbstzeitlose.

S. V.

EINIGE BEKÖMMLICHE REZEPTE.

Früchtensalate:

a. Der Saft von 2 Orangen wird in eine Schale gepresst und 2 Äpfel darunter geraspelt, ein bis zwei Orangen in feine Scheiben darauf geschnitten und eine Lage frischer Bananenscheibchen als letzte Würze darauf gebracht, was für die ganze Familie ein erfrischendes Morgenessen bildet. Eine Zugabe von Honig-Nussa-Brot mag dem einen oder andern erwünscht sein.

b. Der Saft von einer Zitrone wird mit etwas Wasser verdünnt und mit einem Löffel Rohrzucker gesüsst. Zwei bis drei Äpfel werden darunter geraspelt und je nach Bedarf noch eine Orange und Banane in Scheiben geschnitten beigefügt, welch letzteres jedoch auch weggelassen werden kann.

c. Zur Beerenzeit sind die einfachsten Fruchtsalate zu bereiten durch Zerdrücken der Beeren und eventuelles Beifügen von Rahm und Rohrzucker, je nach Bedarf und Geschmack.

d. In normalen Gesundheitszeiten, besonders an kalten Tagen, ist eine Beigabe von Trockenfrüchten, wie Feigen, Datteln und Weinbeeren direkt unter den Salat oder nach Geschmack besonders serviert, sehr beliebt. Gesüsst kann auch mit Honig werden.

Nüsse und Mandeln können in geraspeltem oder feingeschnittenem Zustande dem Salat beigefügt oder aber auch im besondern genossen werden. Vorteilhaft ist auch der Genuss von Kokosnussraspel, vermengt mit kernlosen Weinbeeren.

Früchtenflockenmüesli:

Je nach Bedürfnis weicht man die Flocken, $^1/_3$ Hafer- und $^2/_3$ Weizenflocken erst ein, oder aber, man verwendet sie in trokkenem Zustand, fügt den Saft von zwei Orangen bei, mengt zwei geraspelte Äpfel darunter und kann es dabei bewenden lassen.

Nach Bedürfnis können jedoch noch Orangen- und Bananenscheibchen beigefügt werden, wie auch etwas Weinbeeren und Nüsse.

Statt Orangensaft kann auch verdünnter, leicht gezuckerter Zitronensaft verwendet werden und in der Beerenzeit genügt der Saft der jeweils verwendeten *Beeren.*

Gedämpfe Gemüse:

Spinat: Zwiebeln und Knoblauch werden in kalt gepresstem Olivenöl gedämpft und der etwas zerkleinerte Spinat beigefügt und bis zum Weichwerden auf kleinem Feuer gehalten. Die Würze kann mit Lauchpulver noch erhöht werden. Salz ist überflüssig.

Wer das Öl nicht erträgt, der dämpfe den Spinat erst auf dem Gemüsedämpfer etwas vor, was alsdann ein kleineres Quantum Öl verlangt zur Fertigstellung.

Brennesseln:

Junge Brennesseln werden in gleicher Weise wie der Spinat zubereitet und bilden ein wertvolles Nahrungsmittel.

Blumenkohl:

Der Blumenkohl wird in kleinste Rosenteilchen zerlegt und nach guter Reinigung direkt mit Zwiebeln und Lauchpulver in kaltgepresstem Olivenöl weich gedämpft.

Ein Vordämpfen auf dem Gemüsedämpfer kann auch da nach Bedürfnis den Ölbedarf einschränken.

Lauch wird zerkleinert und wie die obigen Gemüse zubereitet.

Hülsen- und Trockengemüse:

Diese dämpft man stets vor und lässt sie nachher mit viel Zwiebeln und Knoblauch in kaltgepresstem Olivenöl weich werden. Salz kann stets durch Gemüsepulver ersetzt werden.

Gedämpfte Kartoffeln:

Nach guter Reinigung werden die Kartoffeln mit den Schalen in feine Scheibchen geschnitten unter Beigabe von viel Zwiebeln in Olivenöl knusperig gedämpft. Würzen mit Lauch- oder Kohlpulver.

Gemüsesalat:

Ungemengte Salatplatten: a. *Kresse,* geraspelte *Rüben* und *Monatsrettiche.*

Würze: Meerrettich, Zwiebeln, Zitronensaft und kaltgepresstes Olivenöl.

b. *Nüsslisalat, Lattich* und *Monatsrettiche* oder geraspelte Rüben. Würze wie oben.

Gemischtsalate:

a. *Spinat* oder *junge Brennesseln* werden fein gehackt, Zwiebeln und Knoblauch beigemengt, Blumenkohl fein geschnitten und

etwas geraspelte Rüben beigefügt. Zitronensaft und Olivenöl zur Zubereitung verwenden.

b. *Fein zerschnittener Schnittlauch* und geraspelte Rüben ergeben mit Zitronensaft und Olivenöl einen würzigen Salat.

c. Fein zerkleinertes *Weisskraut* mit *geraspelten Rüben* und Meerrettich ist ebenfalls als Salatmischung sehr beliebt.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Vollreis, schlecht aromatisch. (An Hrn. K. in A.) Obschon der Vollreis (unpolierte Reis) viel gehaltvoller ist, habe ich solchen ziemlich schnell wieder aus dem Speisezettel vieler Hausfrauen scheiden sehen. Woran liegt das?

Der Hauptgrund ist der, dass die meisten, die solche Erfahrungen gemacht haben, keinen guten Vollreis bekommen haben, und dann mag es auch in einigen Fällen an der Zubereitung fehlen. Vollreis ist nämlich nicht lange haltbar und wird ranzig, was die meisten Wiederverkäufer selbst nicht wissen. Ist nämlich der Reis von seiner hermetisch verschliessenden Strohhülle befreit, dann beginnt der Sauerstoff auf das Fett, vor allem auf den Keimling, der ca. 30 Prozent Fett enthält, einzuwirken und nach ca. zwei bis drei Monaten ist solcher ranzig und verdirbt das ganze, sonst so feine Aroma des Vollreises. Er fängt an zu schaffen, wie der Fachmann sagt. Auch die Milben, die vor allem an den überseeischen Reistransporten gefunden werden, verschlechtern das Aroma des Reises, was trotz der nachherigen Reinigung nicht immer ganz zu beseitigen ist. In der Schweiz gibt es keine andere Möglichkeit als den Reis jeweils erst vor dem Versande an den Detailverkäufer aus der Strohschale zu befreien, dann kommt er frisch in die Hände der Hausfrau und schmeckt, wenn richtig zubereitet, noch viel besser als der polierte weisse Reis. Wenn man nämlich letzteren nicht würzt, hat er überhaupt kein markantes Aroma, während der Vollreis ein würziges, feines Aroma entwickelt. Über die Zubereitung des Vollreises werden wir in der nächsten Nummer voraussichtlich etwas berichten und raten Ihnen, in Ihrem dortigen Reformhause frischen «Vialonereis» zu verlangen, und Sie sind sicherlich damit gut zufrieden. Man darf bei einem solchen Artikel nicht auf 10 Cts. Preisunterschied achten, denn es gibt auch Geschäfte, die einfach das Billigste kaufen und weder auf die Qualität sehen, noch dafür Verständnis haben. Die neuzeitlichen Nährmittel werden von vielen heute nur um des Verdienstes willen geführt, und es ist daher gut, wenn jede Hausfrau alles ein wenig unter die Luppe nimmt.

Rohzucker oder Rohrzucker. (An L. G., Davos-Platz.) Sie fragen, was zwischen Rohzucker und Rohrzucker für ein Unterschied sei und woraus Kandiszucker gemacht werde.

Früher war sogar in Fachkreisen, sowie in der Literatur der Name Rohrzucker für verschiedene Zuckerarten gebräuchlich, denn sowohl den aus Rüben, aus Ahorn, sowie aus Zuckerrohr gewonnenen Zucker hat man als Rohrzucker bezeichnet im Gegensatze zu Milch- und Traubenzucker. Heute wird die Sache folgendermassen auseinander gehalten, was der, durch die lebensreformerischen Bestrebungen erstandene Handel bedingte. Unter Rohrzucker versteht man lediglich den Zucker, der aus dem Safte des Zuckerrohres gewonnen wird. Dies ist natürlich der am besten aromatischste Zucker und ist als unraffinierter Rohrzucker heute in jedem Reformhause, vielfach in dunkler und heller Farbe erhältlich. Der dunkel-