

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 3

PDF erstellt am: **26.06.2024**

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.

Vorschein kommen. All die vielen Ernährungskrankheiten, die unter uns immer häufiger vorkommen, sollten genügen, all diese teuer bezahlten Lehren praktisch zu befolgen. Obschon bei uns der weisse Tod nicht so offen als Sensemann herumgeht, schleicht er heimlich doch in jede Familie und holt sich seine Opfer. Wer die feste Burg der Mutter Natur verlässt, läuft eben Gefahr durch viele versteckte Feinde zu Schaden zu kommen, wenn nicht sogar ihnen zum Opfer zu fallen.

Darum auch hierin

Zurück zur Natur!

A. Vogel.

ZUR FREUDE DER KINDER

RÄTSEL.

I.

Ich kenne einen Baum, doch ist er nicht von Holz
Er ist der Kinder Lust und freudevoller Stolz.
Sie selbst sind Stamm und Kron' von diesem Baume wohl,
Sag' an mir, liebes Kind, wie ich ihn nennen soll?

Purzelbaum.

II.

Ohne Blätter, immer grün,
Kann ich dir zur Freud' erglüh'n.
Nähre mit den Früchten mein
Flinke Waldestierlein klein.
Sag', wer bin ich? Nenn' das Tier,
Das sich nähret gern von mir?

Tanne und Eichhörnchen.

III.

Mitten im Gefängnis drin
Bin ich eingeschlossen,
Werde von der Menschen Sinn
Doch so gern genossen.
Werkzeug braucht's, um zu befreien
Mich von meinem Kleide,
Doch die Müh muss dich nicht reun,
Denn ich schaffe Freude.
Süss bin ich und würzig fein,
Sage mir wer kann ich sein?

Nuss.

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-Nussbrot 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, welches letzteres jedoch auch weggelassen werden kann.

c. Zur Beerenzeit sind die einfachsten Früchtensalate 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.

Früchtensalatenmüesli:

Je nach Bedürfnis weicht man die Flokken, $\frac{1}{3}$ Hafer- und $\frac{2}{3}$ Weizenflokken erst ein, oder aber, man verwendet sie in trockenem 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.