

# Wie gestalte ich einen Halbrohkosttische einfach und gut! [Fortsetzung]

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

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

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

Heft 11

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-968591>

## **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.

## WIE GESTALTE ICH EINEN HALBROHKOSTTISCH EINFACH UND GUT!

(Fortsetzung.)

*Blumenkohl* wird in kleine Blümchen geschnitten und roh (ohne Wasserzusatz) in Öl oder Nussella mit Zwiebeln gedämpft. Zum Würzen nehme man Lauchpulver und wenn es noch nicht würzig genug ist, ganz wenig Vitam-R.

*Spinat* wird auf die gleiche Weise roh gedämpft, ebenfalls ohne einen Tropfen Wasser, denn letzteres macht ihn bitter. Nur muss Spinat ziemlich Knoblauch in das Öl beigefügt erhalten, sowie auch etwas Zwiebeln. Würzen kann man es nach Geschmack mit Selleriepulver (nicht zu verwechseln mit Selleriesalz) und etwas Vitam-R.

---

## REZEPTE ZUR VERWERTUNG VON BIRNEN U. QUITTEN.

### *Birnen- und Quittenmarksalat.*

Reichlich hat uns der Herbst mit Obst bedacht. Im Keller liegt der wohltuende Segen, der trotz den eifrigen Kinderzähnen nicht rasch genug abnimmt, denn schon beginnen die Birnen ein Runzelkleidchen anzuziehen und die Kinderhändchen greifen lieber zu den frischglatten Apfelbäckchen. Was beginnen mit dem wertvollen Fleisch und Saft der erfrischenden Birnen? Man zieht ihnen einfach das Runzelkleidchen ab, und raspelt das *Birnenmark* auf der Bircherraffel in den Saft von einer halben Zitrone und einigen Mandarinchen hinein, süsst wenn nötig nach Bedürfnis mit Rohrzucker oder etwas Honig. Das Beimengen von Nüssen und Rosinen erhöht Wert und Schmackhaftigkeit. Garniert man die Platte je nach Geschmack mit halben Nusskernen, Mandarinschnitzen und Datteln, so hat man mit etwas Flocken oder Vollkornbrot und Nussa ein Mahl, das jeder Gaumen liebt.

Das Gleiche kann auch mit Äpfel- oder Quittenmark vorgenommen werden.

### *Birnen- oder Quittenauflauf.*

Vollkornbrot wird in Milch eingeweicht und durch die Wedroh-Maschine gedreht, gesüsst, Nussa, Weinbeeren und Rosinen, nebst Nüssen beigegeben und in eine mit Nussa ausgestrichene Form gebracht und zwar so, dass ein Teil der Masse zirka fingerdick Boden und Rand der Form bedecken. Den Rest aber vermengt man mit reichlich Birnen- oder Quittenmark, vorteilhaft auch mit Quittenmarmelade in Schnitzen und füllt die Form damit vollends aus. Man übergiesst das ganze mit etwas Rahm und bäckt den Auflauf bei gleichmässiger Hitze im Ofen schön braun.