

# Speisezettel und Rezepte

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 12

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.

## SPEISEZETTEL UND REZEPTE.

Anleitung zu vegetarischer Halbrohkosternahrung für eine Winterwoche.

Morgenessen:	Mittagessen:	Nachessen:
1. 2 Orangen 2 Stück Vollkornbrot.	Trockengemüse von kleinen grünen Bohnen Vollkornspaghetti mit einer Sauce aus To- matenmehl. Endiviensalat.	Birnenmarksalat Hafer- und Weizen- flocken Knäckebrot.
2. Eingeweichte Feigen 2 Scheiben Knäcke- brot mit Nussa.	Blumenkohl (Frisch- oder Trockengemüse) Kartoffelbrei Gelber Rübensalat mit Meerrettich (beides ge- raspelt).	Birchermüesli Vollkornbrot.
3. Birnen- oder Apfel- mark m. Zitronensaft Einige Datteln und Nüsse.	Spinat Hirsebrei Gemischter Salat.	Rohe Vorzugsmilch Knäckebrot mit Nussa Datteln.
4. Eingeweichte Bor- deaupflaumen Haferflocken und Pinienkernen.	Birnen- oder Apfel- auflauf Edentee.	Tomaten Nussabrot mit Zwiebel- scheibchen u. Vitam-R.
5. Eine Tasse Mandel- milch m. Orangensaft Vollkornbrot m. Honig.	Rosenkohl Vollreis Cichoriensalat.	Früchtengriess Knäckebrot
6. Eingeweichte Trok- kenbananen (halb Milch, halb Wasser).	Randen und Kartoffel- salat Kleine süsse Erbschen (Trockengemüse).	Früchtenschale: Äpfel, Mandarinen, Orangen, Datteln, Feigen und Nüsse.
7. Yoghurt und Knäcke- brot.	Geschwellte Kartoffeln (Pellkartoffeln) und Butter (Nussa) Kohlgemüse Tomatensalat.	Maisklöse im Fett ge- backen gemischter Salat.

---

## AUS DEM LESERKREIS.

**Gartenbaukurse auf natürlicher Grundlage.** Zufahrenheit und Not unserer Zeit lassen uns immer mehr einsehen, dass wir nicht ungestraft die Naturgesetze missachten können. Auf allen Gebieten setzt die Wendung ein. Reformbestrebungen der verschiedensten Art wollen das Leben neu gestalten und zur Gesundheit bringen.

Die Gartenbaukurse von Mina Hofstetter weisen Wege, wie auf dem Gebiete des Gartenbaues vorgegangen werden soll, um gesunde Produkte zu erzeugen. Es wird gezeigt, wie der Boden behandelt werden muss, damit die Wunderwelt der Mikro-Organismen wirken kann, und, dazu in Parallele, auf die bisher übliche, gründlich verkehrte Bodenbearbeitung hingewiesen.