

Speisezettel und Rezepte

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **2 (1930-1931)**

Heft 1

PDF erstellt am: **16.08.2024**

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 Halbrohkosternährung für eine Vorfrühlingswoche.

Morgenessen:

1. Ein Glas Orangensaft
Datteln
Knäckebrot.
2. Eingew. Zwetschgen
2 Mandarinen
Vollkornbrot u. Honig.
3. 2 Äpfel
Paranüsse
Kernlose Weinbeeren.
4. Yoghurt
Vollkornbrot m. Nussa
oder Knäckebrot mit
Nussa.
5. Eingeweichte Feigen
Haferflocken.
6. Orangensalat mit
Puffweizen u. Nüssen.
7. Nussabrot m. Vitam-R
und feingewiegter
Zwiebellage
1 Tasse rohe Milch.

Mittagessen:

- Lauchgemüse
Buchweizengericht
Kresse- u. Wirsingsalat.
- Gebackener Blumen-
kohl
Kartoffelsalat
Nüssli- u. Endiviensalat.
- Bohnensalat aus kl.
Trockenbohnen mit
Knoblauch
Gebackene Maisklösse
Randensalat (roh ge-
raspelt) mit Zwiebeln
Gelber Rübensalat (roh
geraspelt) mit Meer-
rettich.
- Zwiebelgemüse
Gebackene Kartoffeln
Lattichsalat
Monatsrettiche
- Schwarzwurzeln
Vollreisauflauf mit
Tomatensauce
Gemischte Salatplatte
- Jardinière (Trocken-
Gemüsemischung)
Weizenflockenbratlinge
Rotkraut- und Cicho-
riensalat.
- Apfelrösti mit Butten-
schalentee.

Nachessen:

- Früchtenschale: Äpfel
und Orangen
Vollkornbrot mit Honig.
- Rhabarberschnitten
Edentee (Schwarztee-
ersatz), aus fein aroma-
tischen Alpenkräutern.
- Birchermüesli
Knäckebrot.
- Früchtensalat: aus
Äpfeln und Orangen
Weizenflocken.
- Gebackene Griess-
klösse
Eingeweichte Apri-
kosen.
- Apfelmarksalat
Datteln mit Mandeln
gefüllt
Knäckebrot.
- Kartoffelgemüsesuppe
und Knäckebrot.

REZEPTE.

Gebackener Blumenkohl: Der Blumenkohl wird in Öl vorgedämpft und nach Geschmack gewürzt, worauf man ihn in einer feuerfesten Form im Ofen backen lässt mit einer Sauce aus Tomaten- oder Gemüsemehl.

Bohnensalat: Woher solchen nehmen, solange der Boden noch kein frisches Gemüse darreicht? Es gibt eine kleine Sorte Trockenbohnen, die, wenn vorgedämpft und in Öl und Knoblauch gewendet, sich herrlich zu Salat verwenden lässt, denn er steht frischem Gemüse nicht nach.

Gebackene Kartoffeln: Auf ein Kuchenblech legt man sorgfältig gereinigte Kartoffeln und bringt diese in gut erwärmten Backofen, der immer die gleiche Wärme behalten soll, denn zu grosse Hitze verbrennt die Schalen nur und bäckt die Kartoffeln nicht, zu wenig Wärme aber lässt sie hingegen zusammenschrumpfen. Sind die Kartoffeln bei richtiger Wärme eineinviertel Stunde gebacken, dann geniesst man die wohlschmeckende Speise mit samt der Schale entweder mit Nussa oder aber wie einen Apfel.

Vollreisaufguss mit Tomatensauce: Morgens früh kocht man gut gereinigten Vollreis ca. drei Minuten und lässt ihn dann zwei Stunden quellen, worauf man Zwiebeln in Öl dämpft und eine Tomatensauce nebst andern Küchenkräutern unter den Reis mengt und diesen im Öl wendet. Ist die Masse fest genug, dann bringt man sie in eine Aufgussform und bäckt sie schön braun.

Buchweizengericht: Ganzer Buchweizen wird in ein wenig Wasser oder Gemüsebrühe vorgekocht, eine Sauce aus zwei Löffeln Vollkornmehl, etwas Tomaten-, Sellerie- und Majoranpulver, nebst feingewiegten Gemüsekräutern darunter gemengt und das Gericht in gedämpften Zwiebeln und Öl körnig weich gekocht.

Weizenflockenbratlinge. Weizenflocken werden in Milch eingeweicht, Zwiebeln, Kräuter und Gemüsepulver nach Geschmack beigelegt, hieraus Bratlinge in Öl und Paniermehl, das man aus altem, durch die mittlere Scheibe der Wedrohmaschine getriebenem Vollkornbrot erhalten hat, gewendet. Die Bratlinge werden alsdann in Öl schön braun gebacken.

Apfelrösti: Weiche, fein geschnittene Äpfel dämpfe man mit Rosinen in Öl, ebenso feingeschnittenes Vollkornbrot, worauf beides untereinander gemengt und mit gezuckertem Zitronensaft schmackhaft gewürzt wird.

Rhabarberschnitten: Bevor die ersten Rhabarbern dem Frühjahrsboden entwachsen, ist man froh, die in Flaschen gefüllten noch verwerten zu können, denn immer schmaler wird der Vorrat. Man süsst sie und bestreicht damit Vollkornbrotschnitten, die man in Öl schön knusprig gebacken hat.

NATURGEMÄSSE KLEIDUNG.

Auch die Kleidung hat seit Grossmutter's Zeiten wackere Reformen mitgemacht und wir sollten uns dem Geist der Mode in keiner Weise fügen, sondern jederzeit das erwählen, was naturgemäss unserm Körper zur Bekleidung am besten bekommt.

Immer mehr gelangt man heute in unsern Kreisen zur Einsicht, dass nebst den hohen, spitzen Stöckelschuhen auch das Schnüren in jeder Hinsicht verwerflich ist. Auf den Schultern oder den Hüftknochen ruhend, sollen alle Kleidungsstücke getragen werden, nichts soll im geringsten beugen oder drücken. Nichts sollte in irgend einer Weise störend und hemmend auf die Funktionen der innern Organe wirken. Kein Druck sollte beispielsweise Leber und Milz in ihrer lebenswichtigen Arbeit, rote Blutkörperchen zu beschaffen, beeinträchtigen.

Selbst die unschuldigen Freuden der Sinne gleichen den Blumen; sie sterben, sobald sie gebrochen sind. (Schiller.)