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

Herausgeber: A. Vogel

Band: 2 (1930-1931)

Heft: 9

Rubrik: Speisezettel und Rezepte

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Andernfalls aber oder bei Rückfällen muss die Spritze noch öfter in Tätigkeit treten. Jedenfalls muss — immer bei gemüse- und obstreichster Ernährung — das Abhalten täglich immer um dieselbe Zeit erfolgen und stets auch der kleinste Ertrag belohnt werden.

Auf diese Weise ist die Heilung mit unbedingter Sicherheit in kürzester Zeit zu erwarten, und es wird sogar nicht lange dauern, bis der kleine Rekonvaleszent sein Töpfchen mit Freudenkundgebungen begrüsst, dasselbe, das ihm vorher so oft Kummer gemacht hat. — Der ganze kleine Organismus aber wird die Regelung der Angelegenheit durch sichtliches Aufblühen belohnen, ist doch gerade im Kindesalter die Verdauung wirklich der grosse Zeiger auf der kleinen Lebensuhr.

Anleitung zu vegetarischer Halbrohkosternährung für eine Woche im November und Dezember.

Morgenessen:	Mittagessen:	Nachtessen:
1. Ein Glas frischer Birnensaft Vollkornbrot und Nussa.	Rosenkohlgemüse Tomaten mit Quark Grüner Salat Kartoffelrösti.	Hirsekuchen mit Früchten 1 Tasse Mandelmilch.
2. Belegte Brötchen mit Tomatenscheibchen 1 Tasse Milch.	Panierte Sellerieplätzchen Endiviensalat Vollreis mit Tomatensauce.	Birchermüesli mit Birnen Knäckebrot und Nussa
3. Trockenfruchtsalat mit Cornflakes Knäckebrot m. Nussa.	Schwarzwurzelgemüse Gemischte Salatplatte-Grünkernspeise.	Orangensalat Eingeweichte Dörrbananen Haferflocken Nussavollkornbrot mit Honig.
4. Quittenmarksalat mit Honig Zwieback mit Nussa All Bran.	Kleine, grüne Trockenerbsen Kartoffelbrei Randen- und Kartoffelsalat.	Spaghettiauflauf Tomaten und Endiviensalat.
5. Ein Glas frischer Apfelsaft Nüsse und Vollkornbrot	Lauchgemüse mit Reismehlsauce Reisplätzchen Tomaten und grüner Salat.	Fruchtsalat Flockenmüesli Nüsse.

6. Eingeweichte Dörrbananen 1 Glas Zitronensaft Knäckebrot	Apfelauflauf Edentee.	Kartoffelsalat und gem. Salatplatte.
7. Yoghurt Vollkornbrot mit Nussa.	Gemüsesuppe Tomaten und belegte Brötchen.	Fruchtschale von: Trauben, Äpfeln, Birnen, Nüssen, Feigen und Datteln Vollkornbrot

REZEPTE.

Eingeweichte Dörrbananen: Dörrbananen schneidet man in feine Scheibchen und legt sie über Nacht in Milch ein. Ist diese am Morgen ganz aufgesogen, so wird nachgeschüttet, sodass beim Servieren eine schöne, cremeartige Sauce vorhanden ist, die nach Geschmack noch mit Zitronensaft gewürzt werden kann.

Wünscht man die Bananenscheibchen nicht zu weich, so genügt auch eine Einweichzeit von 3—4 Stunden und ein Einweichen in halb Milch, halb Wasser.

Trockenfruchtsalat: Kernlose Weinbeeren werden ein bis zwei Tage in Wasser eingeweicht. Der Saft einer Zitrone darunter gemengt. Eingeweichte Feigen werden in feine Scheibchen geschnitten, wie auch Datteln und der Masse beigegeben. Das Ganze wird garniert mit gefüllten Datteln und Mandarinenschnitzchen.

Gefüllte Datteln erhält man, indem man statt des Steins eine Mandel oder sonst eine Nussart in die Mitte der Dattel legt und diese wieder schliesst.

Hirsekuchen mit Früchten: Dem in Heft Nummer 4 des 2. Jahrgangs mitgeteilten Rezept für Hirsekuchen werden je nach Wunsch noch Früchte beigegeben: Birnen, Äpfel oder Quitten. Man fügt diese in beliebiger Form vor dem Backprozess in rohem Zustand der Hirsemasse bei und bäckt wie üblich.

Tomaten mit Quark: Wie rote Pilzchen auf grünem Waldboden sieht sich dieses Gericht an, so recht malerisch, dass die Stimmung zu gutem Appetit schon geschaffen ist, allein durch den lieblichen Anblick.

Man schneidet den obern Teil der Tomate weg und bestreicht die Schnittfläche mit einem Löffel Quark, setzt alsdann das abgeschnittene Scheibchen als Hütchen wieder obenauf, so dass es tatsächlich aussieht wie das rote Käppchen eines Pilzes. Etwas grüner Salat um die Tomate gelegt, ergibt gewissermassen das Grün des Waldes und erhöht Farbenfreude und Anblick.

Grünkernspeise: Ganzer Grünkern wird in Wasser, in dem eine Prise Pflanzen-Kraftbrühe aufgelöst worden ist, langsam gekocht und in einer Tomatensauce noch völlig weich gedämpft. Schön gelb gebackene Zwiebeln werden mit feingeschnittener Petersilie unter die Speise gemengt, worauf das Gericht serviert werden kann.

Die Gier, die Gewohnheit und die allmähliche Geschmacksverirrung schaffen es, dass der Mensch die gekochte Nahrung liebt.

(Bircher-Benner.)

Spaghettiauflauf: Vollkornspaghetti werden in wenig Wasser, in dem genügend Pflanzenkraftbrühe aufgelöst worden ist, weich gekocht. Es soll womöglich nur so viel Wasser verwendet werden, als zum Weichwerden nötig ist. Nun lässt man Zwiebeln in Öl dämpfen, fügt eine Tomatensauce bei und lässt die Spaghetti darin noch einige Zeit dämpfen, worauf man die Masse in eine mit Nussa ausgestrichene Auflaufform bringt und in heissem Ofen braun backen lässt.

Rosenkohlgemüse: Rosenkohl wird, wenn er zu lange gekocht wird, eigenartig scharf, da dadurch seine Mineralbestandteile aus ihrer natürlichen Verbindung herausgerissen werden. Es ist daher beim Kochen von Rosenkohl unbedingt darauf zu achten, dass die Kochdauer sich nie in die Länge zieht. Kurzes Vordämpfen auf dem Gemüsedämpfer und nachheriges Fertigdämpfen im Öl ist geboten, wenn man nicht das rasche Kochen im Kochfix vorzieht. Je nach Bedürfnis kann eine entsprechende Gemüsesauce beigefügt werden.

Da Rosenkohl, wie alles Keimende einen Säureüberschuss aufweist, sollte er nicht zu häufig auf dem Speisezettel erscheinen.

Panierte Sellerieplätzchen: Die Sellerieknollen, möglichst grosse, werden gereinigt, geschält, in Scheiben geschnitten und vorgedämpft, worauf man sie in Vollkornpaniermehl wendet und in Öl schön braun backen lässt.

Schwarzwurzelgemüse: Bekanntlich werden Schwarzwurzeln bei der Zubereitung nach dem Schälen rostbraun. Um dies zu vermeiden, verwendet die Reformküche statt des Essigs, Zitronensaft. Man legt also die gerüsteten Schwarzwurzelklösschen in Zitronenwasser ein, dämpft sie in wenig Wasser leicht vor, kocht sie weich im Öl und serviert mit einer Reismehlsauce.

Reisplätzchen: Avoba-Reisflocken werden mit Milch übergossen und stehen gelassen, bis die Milch aufgesogen ist, dann werden diverse Küchenkräuter darunter gemengt: Fein gewiegte Petersilie, wenig Sellerie, Zwiebeln, etwas Mayoran und Tomatenpulver, nebst einer guten Prise Avoba-Pflanzenkraftbrühe. Die Masse wird in Plätzchen geschnitten, diese im Ei gewendet und im Öl schön braun gebacken.

Vegetarische Erholungsstätte. Anschliessend an den Artikel des letzten Heftes über vegetarische Gaststätten, möchten wir heute unsere Leser auf ein vegetarisches Erholungsheim aufmerksam machen, das durch seine landschaftlich schöne Lage, seine zeitgemässe Einrichtung und Verpflegung, wie auch durch seine regelmässig stattfindenden Ferienkurse wohl schon manchem bekannt sein mag. Es ist dies das Ferienheim Rüdlingen, ein typischer Sammelpunkt neuzeitlich eingestellter Lehrkräfte. Erst kürzlich fand wieder ein Herbstkurs statt und wir sind ge-

---

Ein Kind, dem man keine unnötigen Schranken setzt, verdankt die Wohltat mit rührender Zuneigung.