

Aus dem Leserkreis

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 11

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.

Apfeltorte. 3—4 Pfund Weizenflocken mit 150 Gr. ungebleichten, kernlosen Weinbeeren werden in eine Schüssel gegeben, 2—3 Apfel auf der feinen Bircherraffel dazugeraffelt, mit 4 Esslöffel voll Rohrzucker gesüsst, alles durcheinander geknetet. Die Masse wird auf einen flachen Tortenteller gebracht, gleichmässig auseinander gebreitet, mit einer Handvoll Flocken bestreut, ein flacher Teller vorsichtig darauf gedrückt und ein schöner Tortenboden entsteht. Zwei bis drei weitere grosse Apfel werden geraffelt und die Torte damit gefüllt. Zwei Esslöffel voll Mandelcrème werden mit zwei Esslöffel voll lauwarmem Wasser übergossen und durch Schlagen mit dem Schläger eine Sahne bereitet, unter die noch ein Esslöffel voll Mandelpürée gegeben wird. Mit dieser Sahne wird die Torte überstrichen und mit ungebleichten, kernlosen Weinbeeren oder frischen Trauben garniert.

Dattel-Torte. $\frac{1}{2}$ Pfund Gersten- oder Weizenflocken werden mit dem Saft von 2 Zitronen, 4 Esslöffel voll Rohrzucker und einer kleinen Tasse voll Wasser gut durcheinander gerührt, einige Stunden stehen gelassen und wie bei der Apfeltorte erklärt, als Tortenboden verwendet, 2—3 Esslöffel voll Mandelpürée werden alsdann mit 2—3 Esslöffel Wasser und 2 Esslöffel voll Rohrzucker gut verrührt und auf dem Tortenboden verstrichen. 1—2 Apfel werden geraffelt und das Mus wird in die Mitte der Torte gefüllt. Etwa 30 Datteln werden entkernt und mit Baumnusskernen gefüllt und auf den Rand der Torte gelegt.

Gerstenpudding. 1—2 Esslöffel Mandelpürée werden in 1 Tasse Wasser aufgelöst, 300 Gr. Gerstenflocken und 80 Gr. Rohrzucker mit einer grossen Tasse voll Mandelmilch überschüttet, gut verrührt und in kleine Formen gedrückt, gestürzt, mit geschabten Äpfeln oder Bananen garniert.

Kastanienkaltschale. 1 Pfund Kastanien werden über Nacht eingeweicht und in wenig Wasser weichgedünstet. 1 Pfund getrocknete, kernlose Weinbeeren werden mit 2—3 Esslöffel voll Haselnusspürée darunter gemischt und die ganze Kaltschale mit frischen Früchten garniert.

Würden wir die Hälfte dessen,
Was — wir krank uns machend — essen,
Denen geben, die aus Mangel krank,
Würden wir und sie gesunden
Und uns für die guten Stunden
Gegenseitig sagen Dank! —



Sonntagssitten. Erfreut teilt man uns aus dem Leserkreis mit, dass die Festtage denn doch ein anderes Bild aufweisen können und der Hausfrau viel Freude und Erholung geboten wird, wenn man dem gegebenen Rat vom Dezemberheft Beachtung schenke.

Zugleich werden wir gebeten, doch auch einmal gleicherweise auf die Sonntagssitten und deren segensreiche Umstellung Bezug zu nehmen.

Zufriedenheit des Gemütes und energisches Wollen lassen manche
Krankheit überwinden.

Es ist wahr, dass dieses Gebiet, anschliessend an die Festtagssitten, für den Alltag der Beachtung wert ist. Muss nicht oft das ewige Einerlei der Hausgeschäfte den Frauengeist förmlich einseitig gestalten? Sollte der Frau nicht auch einmal eine Entspannung gegönnt werden? «Wie, das fehlte noch!» mögen manche sich wehrend sagen. Besonders Dorfbewohner, die eifrig bestätigen, dass sie sich Sonntags mit keinem «Werketun» versündigen möchten, sind sehr dagegen, ihren Magen auf das viel geliebte Sonntagsmahl verzichten zu lassen, damit die Mutter, Frau oder Schwester vom Küchendienst befreit werden könnten. Im Gegenteil, was man sich Werktags nicht gestattet, das muss am Sonntag her, ein besonders wohlriechender Braten und ein weissduftender Kuchen. —

Der ganze Sonntagmorgen geht hin, und die Erholung der Frau atmet in Küchendampf und emsiger Tätigkeit, um ja recht vorzüglich zuzubereiten, was nach einer guten Viertelstunde spurlos verschlungen ist! —

Müde legt sich dann die Bäurin mittags schlafen und die Stunden, in denen sie sich geistig erquicken könnte, eilen spurlos dahin. — Die Städterin aber zieht mit ihren Angehörigen ins Freie, bringt es jedoch zu keinem frohen Wanderschritt, denn die Müdigkeit der Woche haftet wie Blei an den Sohlen. —

Im Gegensatz hiezu haben wir jedoch anderseits erfreulicherweise auch schon gegenteilige Berichte erhalten von alt und jungen Ehepaaren. Sonntags darf auch die Frau ruhen und mit ihr sämtliche Mägen, da nur das zubereitet wird, was ohne Mühe erlangt werden kann. Wer auf den Sonntagsbraten nach alter Vätersitte noch nicht verzichten mag, der geniesst ihn halt einfach im Laufe der Woche. —

Am einfachsten löst sich die Frage allerdings bei Vegetariern und Rohköstlern. Sie sind gewohnt, ihre Mahlzeit nach der jeweiligen Lage und dem Hunger zu richten und dass dieser an Ruhetagen nicht besonders gross sein wird, mag jedem sachlich Denkenden wohl einleuchten!

Also weg mit dem Frohndienst der Küche an Sonntagen, so werden die Werkstage umdesto freudigere Arbeiterinnen finden, die voll erholt den sorgenden Pflichten für ihre Lieben nachzugehen vermögen! —

Fragen und Antwort

Wacholderbeersaft für Kinder. An E. K. in Lausanne. Es ist begreiflich, dass Ihr Kind den Avoba-Wacholderbeersaft nicht verdünnt nehmen will, denn dieser ist besonders stark konzentriert und sollte von Kindern und wenn möglich auch von Erwachsenen in Eden-Tee oder Hagenbuttertee genommen werden.

Kindern unter zehn Jahren gibt man nur ein kleines Kaffeelöffelchen voll unter den erwähnten Tee. Für Säuglinge nimmt man nur eine Messerspitze voll in den Schoppen.

Ihre Frage, ob die andern Wacholderbeermarken, die dünner (flüssiger) geliefert werden, besser sind, muss verneint werden. Wacholderbeersaft soll möglichst stark, ohne Erhitzung, im Vakuum*) eingedickt werden. Je

*) Vakuum ist ein Apparat, in dem schon mit 35 Grad Wasser zum sprudeln (kochen) gebracht werden kann, was ein Eindicken ermöglicht, ohne die Vitamine zu töten.

Ein Kind, das fortwährend bemitleidet und ängstlich behütet wird, kann nicht zu froher Selbständigkeit heranwachsen.