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: 12

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

In heller Freude rief sie den Kleinen und in hellstem Entzücken gewahrten sie ihr Müetti, ihr vielgeliebtes! Nicht rasch genug konnten die Füsslein vorwärts zappeln. Jedes wollte zuerst beim Müetti sein und schluchzend und lachend zugleich atmeten sie mit tiefem Seufzer auf in Mutters warmem, sicherem Arme. «Nümm ander Doham goh, nei, nei,» sagte Liseli plötzlich bestimmt und schüttelte energisch den Kopf. «Müetti blibe! Gäll, jo, jo, liebs Müetti, nit angs ha, nit griene!» Und leicht strichen die weichen Samethändchen über Mutters kalte Wangen und die Äuglein schauten besorgt in Mutters Gesicht, denn Mutter hatte erzählt, dass sie Angst gehabt habe. Das Schwesterchen aber konnte vor seliger Wonne über das Geborgensein nicht fest genug sich an Mutter anschmiegen. «So, nun wollen wir aber gehen!» und Mutter packte die Kleinen in Mäntel und warme Tücher, setzte sie auf den Schlitten und zur hellsten Freude der Kinder ging's unter Jauchzen in leichtem Trab heimzu.

«Wohin gehen wir Liseli?» «Heim, nit ander Doham, heim, Müetti bliebe!» —

Anleitung zu vegetarischer Halbrohkosternährung für eine Winterwoche.

Morgenessen:	Mittagessen:	Nachtessen:
1. Apfelmüesli mit Rahm Knäckebrot.	Selleriegemüse Kartoffelbrei Nüsslisalat.	Flockenfruchtspeise Hagenbuttentee.
2. Eingeweichte Dörrbananen Eingew. Pfirsiche Cornflakes.	Blumenkohl im Ofen gebacken Endiviensalat Rüeblisalat Vollkornnudeln.	Gemüsesuppe und belegte Brötchen.
3. Orangensuppe Vollkornbrot mit Mandelcrème.	Lauchgemüse Gemischte Salatplatte Vollreis mit Tomatensauce.	Gemischter Fruchtsalat Knäckebrot und Nussa.
4. Johannisbrotspeise Edentee.	Trockenerbsligemüse Zwiebel m. Meerrettich Pellkartoffeln mit Nussa.	Kastanien mit Apfelmüesli.
5. Birchermüesli Vollkornbrot mit Honig.	Rosenkohlgemüse Buchweizengrütz Weisskrautsalat Rüeblisalat mit Meerrettich.	Fruchtsalat aus Trockenfrüchten All Bran.

6. Apfelsuppe Vollkornbrot mit Nussa.	Trockenböhnchen Maisbratlinge Rotkrautsalat.	Früchtengriess Kräutertee.
7. Rohe Milch (im Wasserbad überschlagen). Vollkornbrot m. Honig.	Apfelpudding Edentee.	Polenta Bohnensalat Randensalat Rüeblisalat.

REZEPTE.

Selleriegemüse. Sellerieknollen werden geschält, in kleine Klösse geschnitten, in wenig Wasser, dem eine Prise Pflanzenkraftbrühe beigegeben worden ist, vorgedämpft und in Öl fertig gekocht. Nach Belieben kann eine Mayonnaise ohne Eier dazu gegeben werden.

Zwiebeln mit Meerrettich. Vier grosse Zwiebeln werden in längliche Streifen geschnitten, 4 Zentimeter Meerrettich wird fein gerieben, beides mit Öl und Zitronensaft übergossen und 24 Stunden stehen gelassen. Am nächsten Tag reibt man noch zwei mittlere gelbe Rüben dazu, und würzt mit Petersilie, Schnittlauch und etwas Thymian. Eine Beigabe von feingeschnittenen Tomaten erhöhen den Wohlgeschmack.

Weisskrautsalat. Man entferne die äussern Blätter und schneide den Strunk weg. Auf dem Krauthobel wird das Kraut alsdann fein gehobelt und mit einem Brett bedeckt, das man mit zirka einem Gewicht von 5 Kg. beschwert. Nach zwei bis drei Stunden lockert man das Kraut auf. Es ist auf diese Art mürbe geworden. Dem Zitronensaft und Olivenöl werden noch Zwiebeln und Petersilie nebst Kümmelpulver beigegeben und das Kraut gut darin gemischt. Grüner Salat dient als Garnierung.

Rotkrautsalat wird auf gleiche Weise zubereitet, wie der Weisskrautsalat.

Flockenfruchtspeise. Getrocknete Früchte, Pflaumen, Feigen, Bananen, Aprikosen, Pfirsiche, werden über Nacht in Wasser eingeweicht, das mit Zitronensaft gewürzt worden ist. Den Boden einer Schüssel belegt man mit einer beliebten Flockenart. Darauf kommen die Früchte und darüber nochmals Flocken. Über das ganze kann man Rahm giessen und mit Rosinen und Nüssen garnieren.

Gemischter Fruchtsalat. Man vermische zu gleichen Teilen Apfel- und Feigenscheibchen, nebst Dattelstreifchen, gibt ferner Rosinen, sowie gemahlene Nüsse zu und fügt dem ganzen zwei Teile Orangen- und ein Teil Zitronensaft bei, mengt alles gut durcheinander und übergiesst das ganze nach Belieben noch mit Rahm.

Fruchtsalat aus Trockenfrüchten. Feigen und Datteln werden in Streifen geschnitten, dazu Rosinen und gemahlene Nüsse gegeben, das ganze mit zwei Teilen Zitronen- und einem Teil Orangensaft vermengt und mit Flocken überstreut.

Johannisbrotspeise. Johannisbot wird vorgeweicht, die Kernen entfernt, durch die Maschine getrieben und mit geriebenen Nüssen oder Mandeln, einem grossen geriebenen Apfel, einer Handvoll Rosinen und mit Weizenflocken gemischt. Man verdünne mit etwas Milch, süsse mit Honig und würze nach Belieben mit ein wenig Zimmt.

Früchtengriess. Vollkorngriess wird wie üblich zubereitet. Drei bis fünf Äpfel werden ohne Schale auf der Bircherraffel gerieben oder mit dem Rüstmesser fein geschnitten und nebst eingeweichten Rosinen und feingeschnittenen Haselnüssen dem Griess beigegeben. Ein Mitkochen ist nicht notwendig, im Gegenteil ist ein blosses Beigeben der rohen Zutaten wertvoller. Gewürzt wird im besondern mit zwei Teilen Orangen- und einem Teil Zitronensaft und gesüsst nach Belieben mit Honig oder Rohrzucker.

REZEPTE AUS DEM NUXOWERK.

Orangensuppe. Eine schöne Orange wird ganz mit der Schale geraffelt und der Saft einer Zitrone und 6—7 Orangen dazugepresst. Mit vier Esslöffel Zucker wird gesüsst. Diese Masse wird mit soviel Wasser verdünnt, dass es sechs Teller voll Suppe ergibt.

Apfelsuppe. 2 frische Bananen und 4—5 grosse Äpfel werden geraffelt, Zitronensaft, Zucker und soviel Wasser zugegeben, dass die Suppe süss und dünn genug ist.

Apfelpudding. 1 Pfund Äpfel werden fein geraffelt. In eine Form wird eine Lage Vollmehlzwieback oder -Biskuit gelegt und eine Lage mit Honig gesüsstes Apfelmuss. So 2—3 Lagen übereinander. Die letzte Lage Zwieback wird gut in die Form gedrückt, so dass die Feuchtigkeit der geschabten Äpfel gut in den Zwieback einziehen kann. Die Masse wird dann 3—4 Stunden stehen gelassen, dann gestürzt. Das Eiweiss von einem Ei wird steif geschlagen, ein bis zwei Teelöffel voll Mandelpurée und ein Esslöffel voll Zucker werden unter das Eiweiss gemischt. Dieser Mandelschnee wird vorsichtig über den Pudding gegossen und das Eigelb mit 2—3 Esslöffel voll Rohrzucker mit Wasser zu einer Sauce angerührt und um den Pudding gegossen.

Maisbratlinge. Ein halbes Pfund Vollmaisgriess wird in einem Liter Wasser, dem eine Prise Selleriesalz beigegeben worden ist, weichgedünstet. Ein Esslöffel Mandelpurée und feingeschnittener Schnittlauch wird darunter gerührt. Die Masse wird in eine Schüssel getan und nach dem Erkalten gestürzt, in Scheiben geschnitten und in Nussella goldbraun gebacken.

Zufriedene Kinder. Da auch den Lesern im «Neuen Leben» eine Spalte zum Gedankenaustausch offen steht, möchte ich heute zum Wohle aller Mütter an diesem Orte meine Freude bekunden, dass der gute Ratschlag, den mir «Das neue Leben» geboten hat, seine besten Früchte gezeitigt hat. Unser Kleinkind, besser gesagt, unser Säugling, liess uns mitten in der Nacht keine Ruhe mit seinem Schreistimmchen. Er wollte unbedingt getragen und gefüttert werden, so der Mutter Schlaf und Ruhe zu wesentlichem Schaden kürzend. Da lasen wir im «Neuen Leben» eine kurze Notiz hierüber, und bei einer Anfrage erhielten wir die Weisung, nur

Dass Würde Bürde bringt, das wissen viele, doch wollen lieber sie sich müh'n und plagen, als still in Einfachheit des Lebens Freud zu tragen!