

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

**Band:** 3 (1931-1932)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Speisezetteln und Rezepte

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.10.2024

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

# Speisezettel und Rezepte

Anleitung zu vegetarischer Halbrohkost für eine Woche im Mai und Juni.

Morgenessen:	Mittagessen:	Nachtessen:
1. Rhabarberapfelmuss Corn-Flakes.	Zuckererbschengemüse Kartoffelscheibchen in Schale gebacken Kressichsalat Radieschen.	Himbeermüesli Knäckebrot u. Nussa.
2. Hagenbuttensuppe Honigbrot.	Spinatgemüse Bratlinge Kopfsalat.	Salatplatte Belegte Brötchen Rohe Milch.
3. Birchermüesli aus Himbeeren Knäckebrot.	Gemüsesülze (Rezept Nr. 1, 3. Jahrg.) Salatplatte Hirsengericht.	Rhabarberschnitten Getreidekaffee.
4. Erdbeermüesli Haferbiskuits.	Spargelgemüse Gefüllte Tomaten Karottensalat.	Rohkostkuchen Edentee.
5. Trockenflocken- nahrung Orangen.	Erbschengemüse Pellkartoffeln mit Quark und Butter Kopfsalat.	Beerenkaltschale Hindhedebiskuits.
6. 1 Tasse rohe Milch Knäckebrot m. Nussa Radieschen.	Gemüsebratlinge Frühlingsalatplatte.	Erdbeerschnitten Schlüsselblumentee.
7. Roggenflockenmüesli Erdbeeren Nussavollkornbrot.	Krautstielgemüse Hackbraten Radieschen Karottensalat.	Gemüsesuppe Kopfsalat Nussaknäckebrot mit Vitam-R.

## REZEPTE.

### FLOCKEN-REZEPTE.

**Hagebuttensuppe.** Eine Tasse Hagebutten (frisch oder getrocknet), ein Liter Wasser, Zitronensaft, Rohrzucker, Weizen- oder Reisflocken. — Die Hagebutten werden über Nacht eingeweicht und ziemlich lange gekocht. Dann treibt man die Hagebutten durch ein Sieb. Hierauf gibt man der Masse den Saft einer Zitrone und Rohrzucker bei und übergießt damit Weizen- oder Reisflocken. Man nehme so viel Flocken, dass die Suppe sämig wird. —

**Beeren-Kaltschale.** Erdbeeren oder Himbeeren oder Johannisbeeren usw. werden mit der Gabel zerdrückt; dann rührt man langsam rohe Milch hinzu und verdickt mit Reis-, Weizen- oder Haferflocken. Süßen nach Geschmack mit Rohrzucker oder Honig. —

**Buttermilch-Kaltschale.** Wie oben mit Beeren und Flocken. Anstelle von Milch verwende man Buttermilch. — Ein erfrischendes Gericht an warmen Tagen. —

---

Unbeugsamer Mut helfen weiter als ängstliches Verzagen.

**Bratlinge.** Hafer-, Weizen-, Reis- oder Hirseflocken werden mit lauwärmer Milch zu einem steifen Brei gemengt. Dann gibt man feingewiegte Zwiebeln, Peterli oder Schnittlauch, mit einer Prise Kartoffelbrühe (statt Kochsalz), Majoran und Tymianpulver dazu. (Wer noch Eier verwendet, kann ein Eigelb und das zu Schnee geschlagene Eiweiss dazu geben.) Aus der Masse formt man kleine Bratlinge, die in Nussa oder Öl braun gebacken werden. —

**Gemüse-Bratlinge.** Gerstenflocken werden wie oben in Milch mit gleichen Zutaten eingeweicht. Man gibt dazu noch gedämpften Spinat (feingehackt) und Brotwürfel. Dann werden Bratlinge geformt und in Nussa oder Öl braun gebacken. Statt Spinat können auch Wirsing, Weisskraut oder Pilze verwendet werden. —

**Hackbraten.** Grünkern- oder Erbsenflocken werden mit Milch eingeweicht; dann gibt man ein Stück Nussa, feingehackte Zwiebeln, Peterli, eine gute Prise Kraftbrühe und Majoranpulver dazu; 1 Ei; Eigelb und Schnee. Ferner werden Kartoffeln (2—3 Stück), 1 gedämpfte Karotte in feine Würfel geschnitten, darunter gemengt. Im Backofen wird der Braten gebacken, mit saurem Rahm begossen und mit Peterli verziert, aufgetragen.

**Tomatenfüllung.** Reis-, Hirse- oder Weizenflocken werden mit Gemüsebrühe oder Gemüse-Extrakt (in etwa  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser aufgelöst), Zwiebeln, Peterli, Knoblauch, feingehacktem Blumenkohl vermengt. Man würzt mit Dill- oder Tymianpulver und Selleriesalz (sparsam) und füllt die ausgehöhlten Tomaten damit.

**Rohkostkuchen.** Weizen-, Reis- oder Hirseflocken werden mit Sultaninen in eine Schüssel gegeben, 2—3 Apfel dazu geraffelt, mit Honig oder Rohrzucker gesüsst, etwas Zimt und eventl. gemahlene Nüsse dazugegeben, alles gut kneten. Die Masse wird auf einen flachen Teller gegeben, auseinander gebreitet und mit Flocken bestreut. Dann wird ein flacher Teller vorsichtig darauf gedrückt, die Masse am Rand mit einem Löffel gleichmässig hochgedrückt, so dass ein schöner Tortenboden entsteht. — Füllung; Es eignen sich alle Früchte (z. B. im Frühling alle Beerenfrüchte). Apfel geraspelt, feingeschnittene Orangenscheiben darunter und mit Rohrzucker gesüsst (eventl. noch etwas gemahlene Nüsse). — Dazu serviert man Bananencrème: Mit der Gabel zerdrückte und zu Schaum geschlagene Bananen werden mit einem Esslöffel voll Mandelpüree gut verrührt und langsam Wasser dazu gegeben, etwas Vanille und Rohrzucker oder Honig.

**Trockenfloekennahrung.** Gleiche Teile Weizenflocken, Kastanien- oder Haferflocken, gemahlene Haselnüsse oder Mandeln, Rohrzucker, geriebene Zitronenschale, Weinbeeren, Zimt oder Vanillepulver. Alles gut mischen und mit Früchten servieren.



Aus der Zahl unsrer geschätzten Abonnenten erhalten wir heute nachfolgenden interessanten Hinweis auf die unscheinbare Knoblauchpflanze. Gewiss werden ihm unsre eifrigen Leser ihre Aufmerksamkeit zuwenden.

---

Der Segen, den wahre Kinderherzen schaffen, hebt alle Mühe auf.