

# Speisezettel und Rezepte

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 6

PDF erstellt am: **07.07.2024**

## **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 Halbrohkost für eine Woche im August und September

Morgenessen:	Mittagessen:	Nachessen:
1. Birchermüesli mit Heidelbeeren Zwieback mit Haselnuß- crème	Pilzgemüse Gurken- u. Tomatensalat Kartoffelbrei	Brotpudding Kräutertee
2. Brombeermüesli m. Rahm Knäckebrötchen mit Honig	Spinatklöße mit Tomatensauce Kartoffelsalat Rettichsalat	Pfirsichkalttschale Cornflakes oder Feinflocken
3. Sauermilch Belegte Brötchen mit Tomaten und Gurken	Schwarzwurzelgemüse Maisschnitten Gemischte Salatplatte	Gemischte Früchteschale Nüsse und getrocknete, kernlose Weinbeeren Vollkornnussabrot
4. Apfelcrème Vollkornbiskuit	Carotten mit Quark Vollkornteigwaren mit Tomatensauce Gurkensalat	Holunderpudding Vollkornbiskuit
5. Aprikosenkalttschale All Bran oder Feinflocken Vollkornbrot und Honig	Selleriegemüse Bohnen-Tomatensalat Hirseschnitten	Birchermüesli mit Birnen Nüsse Knäckebrötchen
6. Yoghurt Rettichnussabrötchen	Zwetschgenauflauf Getreidekaffee	Apfelkalttschale Edentee
7. Bananensalat m. Rahm Cornflakes und Vollkornbrot oder Feinflocken	Kürbisgemüse Kartoffelbrei Randen- u. Carottensalat mit Meerrettich	Gemüsesuppe Gemischte Salatplatte aus Blumenkohl, Rettich, Tomaten u. Gurken Kartoffelrösti

### Rezepte.

**Apfelcrème.** 3 mittlere Aepfel werden fein geraspelt und mit dem Saft  $\frac{1}{2}$  Zitrone vermischt. 1 Eßlöffel geriebene Paranüsse oder Mandeln werden nebst geriebener Zitronen- oder Orangenschale daruntergemengt. Je nach Geschmack süßt man mit Honig oder Rohrzucker. Das ganze wird so lange gerührt, bis es eine cremeartige Masse gibt, die man vorteilhaft noch mit süßem Rahm mischen kann.

**Aprikosen- oder Pfirsich-Kalttschale.** Von 1 Pfund Aprikosen zerdrückt man 3 zu Brei und die andern schneidet man in feine Scheibchen (bei Pfirsichen schäle man die Früchte).  $\frac{1}{2}$  Liter alkoholfreier Wein und  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser werden darübergegossen nebst dem Saft  $\frac{1}{2}$  Zitrone. Bis zum Servieren kaltstellen.

**Brotpudding** (Nuxorezept).  $\frac{1}{2}$  Pfund Vollbrot wird durch die Hackmaschine getrieben. 4—5 Eßlöffel voll Gerstenflocken, 3—4 Eßlöffel voll Rohrzucker und

*Wer Verkehrtem den Rücken dreht,  
Der nicht in der eignen Sonne sich steht.*

das Geriebene einer halben Zitronenschale wird mit einer großen Tasse warmer Mandelmilch gut durcheinander gerührt, in eine Form gedrückt, einige Stunden stehen gelassen und dann gestürzt. Zerdrückte, gezuckerte Beeren werden dazu gegessen.

**Holunderbeer-Pudding** (Nuxorezept). 6—7 gr Agar-Agar werden in einem  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser 4—5 Stunden eingeweicht, klar gekocht und 1 Tasse voll kräftigem Holunderbeersaft dazugegeben. Die Masse wird gut gesüßt und auf Handwärme erkalten gelassen. Nun wird noch der Saft von 1—2 Zitronen dazugegeben: 2—3 gr eingeweichtes Agar-Agar wird in  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser klar gekocht, dann werden noch 6—7 Eßlöffel voll Rohrzucker dazugegeben. Wenn dieser aufgelöst ist, wird bei Handwärme 2 Eßlöffel voll mit Wasser zu dünnem Brei angerührtes Mandelpurée darunter gerührt und das Geriebene einer halben Zitronenschale. Die Sauce wird um den Pudding gegossen.

**Apfel-Kaltschale** (Nuxo-Rezept). 30 gr Vollbrot wird in kleine Würfel geschnitten und in Nussella angeröstet. 1 kg Äpfel werden geraffelt und mit etwas Zucker gemischt, die Hälfte von den Äpfeln in eine Glasschüssel getan, darauf Brotwürfel, 2 Eßlöffel voll Mandelpurée, das mit Zucker und Wasser dickflüssig gerührt wurde, darüber gegossen, darauf kommt das Apfelmus der andern Hälfte. Diese Kaltschale mit Bananenscheiben oder Beerenfrüchten garnieren.

**Rettich-Nussa-Brötchen.**  $\frac{1}{4}$  Pfund Nussa wird mit zwei Löffeln geriebenem Rettich gemischt und mit einem kleinen Löffel feingeschnittener Petersilie und Zwiebeln gewürzt, eventuell auch mit etwas Vitam-R (jetzt Avoba-Pflanzenwürze) und aufs Brot gestrichen.

**Spinatklöße.** 1 Pfund roher Spinat wird nach dem Waschen grob gehackt, event. auch durch die Wedroh- oder Lorimaschine gedreht und 5 Minuten in 4 Löffel Oel und einer feingeschnittenen Zwiebel gedämpft. Man bringt hierauf den Spinat in eine Schüssel und mengt folgendes nacheinander darunter:  $\frac{1}{2}$  Pfund geriebenes Steinmetzbrot, 1 Ei, 1 kleiner Löffel Majoran und feingeschnittene Petersilie, 1 Eßlöffel Oel, 1 Eßlöffel Mehl, 1 Priesse Pflanzenkraftbrühe und nach Wunsch einwenig Macis (Muskatblüte). Die Maße wird gut zusammengeknetet und als großer Kloß  $\frac{1}{2}$  Stunde liegen gelassen, alsdann kleinere Klöße daraus geformt und diese in kochendem Wasser mit 1 Priesse Pflanzenkraftbrühe oder aber direkt in einer dünnflüssigen Tomatensauce 10 Minuten leicht kochen gelassen.

**Carotten mit Quark.** 1 Pfund Quark verrührt man mit süßem Rahm oder Milch und mischt das ganze mit  $\frac{1}{2}$  Pfund feingeraspelten Carotten. Gewürzt wird mit etwas Kümmelpulver, Selleriesalz, feingeschnittener Zwiebel und Schnittlauch.

**Kürbisgemüse.** Man schäle den Kürbis, schneide ihn in mittelgroße Stücke und bringe solche im Kochtopf in heißes Oel. Hierauf fügt man eine Zwiebel bei, gibt einen geschnittenen Selleriestengel mit Blattgrün dazu, nebst einwenig Kümmelpulver und Pflanzenkraftbrühe. Mit 1 Pfund Tomaten wird das Gericht innert 20 Minuten zugedeckt schmoren gelassen. Vor dem Anrichten stäubt man etwas Mehl darüber, rührt gut um und läßt nochmals aufkochen. Ueber das Ganze wird feingeschnittene Petersilie gestreut. (Sollte der Kürbis zu viel Wasser ziehen, so kann man ihn, bevor man ihn in Oel legt, mit etwas Salz bestreuen, 1 Stunde ziehen lassen und das Wasser abschütten.)

---

*Nach einer jeden Nacht ist noch der Tag erwacht  
Und nach der Menschheit größtem Leid, wird leuchten die Gerechtigkeit.*