

**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:** 6

**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:** 04.04.2025

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

# Speisezettel und Rezepte

Anleitung zu vegetarischer Halbbrokosternährung für eine Woche im August und September.

Morgenessen:	Mittagessen:	Nachtessen:
1. Heidelbeeren Knäckebrot.	Bohngemüse Vollreis mit Tomaten- sauce Carottensalat (geraspelt).	Pflaumenauflauf Edentee.
2. Birchermüesli aus Him- od. Brombeeren.	Blumenkohl mit Buttersauce Pellkartoffeln Tomaten- und Gurken- salat.	Brombeeren, gezuckert und Knäckebrot mit Nussa.
3. Yoghurt Knäckebrot.	Hirsekuchen mit roher Früchtesauce (Gewinnung Wedroh- Maschine).	Belegte Brötchen und Kopfsalat.
4. Äpfelsalat Vollkornbrot mit Honig.	Salatplatte: Rübkohl, geraspelt Carotten, geraspelt Endivien, fein gewiegt Tomatenschnitten Buchweizengericht.	Birchermüesli aus Himbeeren.
5. Belegte Brötchen und Tomatensalat.	Griesspudding und Heidelbeerbrei (roh, fein zerdrückt).	Kartoffelsalat Carottensalat mit Mayonaise ohne Ei s. Rezepte Vollkornbrot.
6. Birnenbrei aus ge- raspelten Birnen mit Mandelmilch Vollkornbrot.	Lauchgemüse Kartoffelsalat Kopfsalat mit Tomatenscheibchen.	Flockenauflauf mit Mirabellen Schlüsselblumentee.
7. Rohe Milch Knäckebrot mit Honig und Nussa.	Früchtenplatte: Äpfel, Birnen, Apri- kosen, Mirabellen, Pflaumen Vollkornbrot m. Honig Pinienkerne.	Erbsengemüse Gebackene Kartoffel- scheibchen mit Schale Tomatensalat.

---

Die Gesundheit hängt nicht allein von der Ernährung ab, Luft, Licht und Sonne, nebst notwendiger Ruhe, müssen in reichem Masse ihr Begleiter sein.

## REZEPTE.

Sämtliche Rezepte sind schon in früheren Nummern dieses Jahrgangs erläutert worden. **Flockenauflauf** mit Mirabellen bereitet man gleich, wie den Früchteauflauf mit Vollkornbrot, nur nimmt man statt des Brotes Flocken.

**Griesspudding:** für zwei Personen lasse man in nicht ganz einem halben Liter Milch, 4—5 Esslöffel Vollkorngriess aufkochen. Nun rühre man, bis der Brei bei schwachem Feuer ziemlich steif ist, nehme ihn vom Feuer und füge die Beizaten roh zu: Ein Esslöffel eingeweichte Weinbeeren (kernlose); ein Stück Nussa so gross wie zwei Wallnüsse; Ein Löffel geraspelte Mandeln und ein Löffel Kokosnussraspel, der Saft einer halben oder auch nur einer viertel Zitrone, je nach Geschmack; die geriebene Schale einer halben Zitrone; ein halbes Löffelchen Mandelmilch verfeinert den Geschmack, ebenso ein Löffel Honig; nach Bedürfnis kann noch mit Rohrzucker gesüsst werden. In einer Puddingform erkalten lassen, dann stürzen!

Weitere Rezepte wurden uns noch vom Nuxo-Werk in Rapperswil eingereicht. Da solche allgemein Anklang finden sollen bei den Kennern, lassen wir sie gern auch unsern werten Leserinnen zugute kommen.

**Birchermüesli mit Mandelmilch.** AVOBA-Hafer-Weizen- oder Reisflocken mischt man mit Nuxo-Mandelmilch und gibt die frisch geriebenen Apfel hinein und mischt das ganze nach Belieben mit etwas geriebenen Nüssen oder Nuxo-Haselnuss-Purée. Man süsst die Speise mit Honig oder Rohrzucker.

**Rohkost-Pudding.** AVOBA-Weizen-Roggen- oder Maisflocken mit Mandelmilch vermengen, mit Rohrzucker oder Honig süssen, mit etwas Vanillepulver würzen, in eine mit Flocken bestreute Form pressen und stürzen. Diesen Pudding serviert man mit Fruchtsaft oder Sirup oder mit Rohkost-Kompott.

**Nuss-Rahm.** Zwei Esslöffel Nuxo-Mandelcrème und ein Esslöffel Mandelpurée mit Wasser sorgfältig anrühren und mit dem Schneebesen schaumig schlagen wie Schlagrahm, mit Rohrzucker süssen.

**Bananen-Crème.** Getrocknete Bananen dreht man durch die Rohkost- oder Fleischhackmaschine und weicht diese Masse über Nacht in kaltem Wasser mit Zitronensaft ein. Dann vermengt man das Ganze mit Nussrahm und serviert diese Speise mit Nusskernen garniert. Die gleiche Speise kann man auch mit frischen Bananen herstellen, die man mit der Gabel gründlich zerdrückt und schlägt.

**Nuxo-Mandelmilch als erfrischendes Getränk:** wird als Säuglings-, Kranken- und Diabetikernahrung verwendet und von ersten ärztlichen Autoritäten empfohlen. Zubereitung: Für 1 Tasse Mandelmilch löst man 1 Teelöffel Mandelpurée in kaltem Wasser sorgfältig auf, bis ein glatter, dünner Brei entsteht. Erst dann gibt man unter stetem Rühren den Rest Wasser bei und süsst mit Rohrzucker oder Bienenhonig.

---

**Erziehen heisst wachen und im richtigen Augenblick auf feine, leise Art eingreifen.**