

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

Herausgeber: A. Vogel

Band: 1 (1929-1930)

Heft: 11

Artikel: Wie gestalte ich einen Halbrohkosttische einfach und gut! [Fortsetzung]

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968591>

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: 06.05.2025

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

WIE GESTALTE ICH EINEN HALBROHKOSTTISCH EINFACH UND GUT!

(Fortsetzung.)

Blumenkohl wird in kleine Blümchen geschnitten und roh (ohne Wasserzusatz) in Öl oder Nussella mit Zwiebeln gedämpft. Zum Würzen nehme man Lauchpulver und wenn es noch nicht würzig genug ist, ganz wenig Vitam-R.

Spinat wird auf die gleiche Weise roh gedämpft, ebenfalls ohne einen Tropfen Wasser, denn letzteres macht ihn bitter. Nur muss Spinat ziemlich Knoblauch in das Öl beigefügt erhalten, sowie auch etwas Zwiebeln. Würzen kann man es nach Geschmack mit Selleriepulver (nicht zu verwechseln mit Selleriesalz) und etwas Vitam-R.

REZEPTE ZUR VERWERTUNG VON BIRNEN U. QUITTEN.

Birnen- und Quittenmarksalat.

Reichlich hat uns der Herbst mit Obst bedacht. Im Keller liegt der wohltuende Segen, der trotz den eifrigen Kinderzähnen nicht rasch genug abnimmt, denn schon beginnen die Birnen ein Runzelkleidchen anzuziehen und die Kinderhändchen greifen lieber zu den frischglatten Apfelbäckchen. Was beginnen mit dem wertvollen Fleisch und Saft der erfrischenden Birnen? Man zieht ihnen einfach das Runzelkleidchen ab, und raspelt das *Birnenmark* auf der Bircherraffel in den Saft von einer halben Zitrone und einigen Mandarinchen hinein, süsst wenn nötig nach Bedürfnis mit Rohrzucker oder etwas Honig. Das Beimengen von Nüssen und Rosinen erhöht Wert und Schmackhaftigkeit. Garniert man die Platte je nach Geschmack mit halben Nusskernen, Mandarinschnitzen und Datteln, so hat man mit etwas Flocken oder Vollkornbrot und Nussa ein Mahl, das jeder Gaumen liebt.

Das Gleiche kann auch mit Äpfel- oder Quittenmark vorgenommen werden.

Birnen- oder Quittenauflauf.

Vollkornbrot wird in Milch eingeweicht und durch die Wedroh-Maschine gedreht, gesüsst, Nussa, Weinbeeren und Rosinen, nebst Nüssen beigegeben und in eine mit Nussa ausgestrichene Form gebracht und zwar so, dass ein Teil der Masse zirka fingerdick Boden und Rand der Form bedecken. Den Rest aber vermengt man mit reichlich Birnen- oder Quittenmark, vortheilhaft auch mit Quittenmarmelade in Schnitzen und füllt die Form damit vollends aus. Man übergiesst das ganze mit etwas Rahm und bäckt den Auflauf bei gleichmässiger Hitze im Ofen schön braun.