

# 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 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **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.

«Mir isch's lang scho prezis glich,  
 Dass viel Mensche sin so rich!  
 I bi froh, wänn d'Sunne schint  
 Und kai Chind vor Chälti grient,  
 Froh, wänn's lacht und fröhlig springt  
 Und mit mir um d'Wetti singt:  
 Prezis glich, prezis glich,  
 Sin is d'Sorge, mer sin rich!»  
 D'Chinder luege rächt verstuunt,  
 Wär sich uf em Bäumli sunnt,  
 Wär so schöni Gschichtli waiss,  
 Dänn si höre gärn no ais! — —

## Weizezettel und Rezepte

### Morgenessen:

1. Roggenflockenmüesli  
Eingeweichte Wein-  
beeren  
Knäckebrot.
2. 1 Glas Orangensaft  
Dattelnussabrot.
3. Rhabarberapfelmus  
Vollkornbrot und  
Honig.
4. Kastanienflocken-  
speise  
Knäckebrot m. Nussa
5. 1 Tasse rohe Milch  
Belegte Brötchen.
6. Eingeweichte Feigen  
Nussabrot.
7. Gefüllte Datteln  
Äpfel  
Hindhede Biscuits.

### Mittagessen:

- Rotkrautgemüse  
Vollreis  
Pfaffenröhrsalat.
- Spinatgemüse  
Grünkernbratlinge  
Monatsrettiche.
- Lauchgemüse  
Pellkartoffeln  
Endiviensalat.
- Gemüsebraten  
Gemischte Salatplatte  
Nussabrot und rohe  
Milch.
- Orangentorte  
Kräutertee.
- Buchweizenbratlinge  
mit Spinat  
Gemischte Salatplatte.
- Brennesselgemüse  
Kartoffelbrei  
Monatsrettiche  
Rohes Carotten- und  
Randensalat.

### Nachtessen:

- Kartoffelsalat  
Gemischte Frühlings-  
salatplatte.
- Weizenflockenspeise  
Edentee.
- Hirseflockenplätzchen  
Gemischte Salatplatte.
- Früchteplatte  
Cornflakes mit Rahm.
- Kartoffelrösti  
Lattich- und Kressich-  
salat.
- Gerstenpudding  
Vollkornzwieback.  
Zitronenwasser.
- Haferflockentorte  
Hagenbuttentee.

---

Von seiner Gesinnung hängt eines Menschen Wert oder Unwert ab.

## REZEPTE.

### FLOCKEN-REZEPTE.

**Roggenflockenmüesli.** Avoba-Roggen-Feinflocken werden mit roher Milch übergossen und gut vermengt. Das Fleisch einer halben Zitrone wird fein geschnitten, darunter gemengt, ebenso der Saft einer Zitrone beigegeben, gesüsst wird mit Rübensaft oder Honig. Nach Geschmack können Kokosnusssraspel oder gemahlene Nüsse beigegeben werden. Man serviere dazu eingeweichte kernlose Weinbeeren oder einen Fruchtsalat.

**Weizenflockenspeise.** 5 mittlere Äpfel werden grob geraffelt und mit dem Saft von einer Zitrone und zwei Orangen gut vermengt. Von zwei geschälten Äpfeln reibe man das Fleisch auf der Bircherraffel darunter, lasse einige Feigen durch die Rohkostmaschine treiben, nebst einigen Datteln, und mische alles sorgfältig untereinander, füge dem ganzen ein bis zwei Deziliter süssen Rahm bei und süsse mit Honig oder wenig Rohrzucker, und vermische alles mit Avoba-Weizen-Feinflocken.

**Kastanienflockenspeise.** Man süsse den Saft von einer Zitrone und drei Orangen und raffe das Fleisch einiger geschälter Äpfel auf der Bircherraffel hinein, menge zwei Löffel Kokosnusssraspel darunter und mische das ganze mit Avoba-Kastanien-Feinflocken. Man garniere mit gefüllten Datteln und feinen Orangenscheibchen.

**Orangentorte aus Reisflocken.** Reisflocken werden mit angerührter Mandelmilch gut gemengt, die geriebene Schale einer Orange nebst dem Saft einer halben Zitrone darunter gefügt, drei Orangen werden in ihre Schnitze zerlegt und jeder einzelne fein geschnitten und unter die Flocken gebracht.

Man süsse nach Geschmack und füge noch süssen Rahm darunter. Der Brei soll so steif sein, dass sich daraus ein schöner Tortenboden ergibt, den man mit rohen Flocken bestreut und mit feingeschnittenen Orangenscheibchen garniert.

**Haferflockentorte.** Ähnlich wird eine Torte aus Haferflocken mit Äpfeln und Rhabarbern zubereitet. Man schneidet ein halbes Pfund Äpfel und ein halbes Pfund Rhabarbern in kleine Scheiben und vermengt beides gleichmässig untereinander, worauf man das ganze zweimal durch die Rohkostmaschine dreht, so dass ein feiner Brei entsteht, den man nach Belieben süsst. Bei der Zubereitung fange man allen Saft sorgfältig auf und weiche darin Avoba-Hafer-Feinflocken ein. Ebenso füge man soviel von dem gewonnenen Früchtebrei unter die Flockenmasse, bis diese sich wieder zu schmackhaftem Tortenboden eignet, auf den man alsdann eine 1—2 cm dicke Schicht des Früchtebreis legt, mit süssem Rahm übergiesst und eingeweichten, kernlosen Weinbeeren garniert.

**Gerstenflockenpudding.** Rohe Rhabarbern werden zweimal durch die Rohkostmaschine gedreht, gesüsst und mit einem Löffel Mandelmilch vermengt und soviel Gerstenflocken beigegeben, bis ein steifer Brei entsteht, den man in eine Form drückt und stürzt. Man serviere mit süssem Rahm.

**Maisflockenplätzchen.** Avoba-Mais-Flocken werden mit Tomatenpulver, diversen Suppenkräutern, Zwiebeln und einer Prise Pflanzenkraftbrühe mit Wasser aufgekocht, so dass ein fester Brei entsteht, den man in Klösse schneiden kann, die man nach dem Erkalten in Vollkornpanier-

---

Lass vom Schein dich nicht betrügen,  
Aussrer Glanz kann dich belügen.

mehl und, wenn nötig, in Ei wendet, um sie alsdann in Öl oder Nussella schön gelb zu backen.

Man serviere mit frischer gemischter Salatplatte.

**Grünkernbraten.** 1 Pfund Grünkernflocken werden mit halb Milch, halb Wasser überbrüht. Grüne Suppenkräuter, Zwiebeln, Majoran und etwas Thymian werden in Öl gedämpft und mit einer Prise Pflanzenkraftbrühe gut vermengt. Wenn nötig, wird zur Bindung noch ein Ei darunter gemengt und die Masse in zwei Laibe geformt und schön braun gebraten. Man serviere Frühlingsalate dazu.

**Buchweizenbratlinge mit Spinat.** Avoba-Buchweizen-Flocken werden mit Wasser überbrüht, roher Spinat fein gehackt, mit einem Löffel Vollkornmehl, einer Prise Pflanzenkraftbrühe, einem Ei, diversen Suppenkräutern gut gemengt, in Klösse geschnitten und beidseitig in Öl oder Nussella schön gelb gebacken.

**Hirsenbratlinge mit Brennesseln.** Auf gleiche Weise wie die obigen Bratlinge werden auch diese zubereitet, nur verwendet man statt des Spinates zur Abwechslung die jungen, zarten Brennesselpflänzchen und statt der Buchweizenflocken, die Avoba Hirse-Feinflocken.

**Gemüsebraten.** Man koche in ein wenig Wasser, dem eine Prise Pflanzenkraftbrühe beigegeben worden ist, Avoba-Erbsen- und Linsenflocken und mische diverse Gemüse darunter, wie roh geraffelte Carotten und Randen, nebst feingewiegtem, in Öl leicht vorgedämpftem Spinat und jungen, ebenso gedämpften Brennesseln. Ebenso füge man feingewiegte Zwiebeln und Suppenkräuter darunter und vermenge alles zu einem leichten, nicht zu festen Teig durcheinander. Die Masse wird in einer mit Öl ausgestrichenen Form bei guter Hitze braun gebacken.



**Naturgemässe Männerkleidung.** Angeregt durch eine Notiz im «Neuen Leben» über das Tragen von Schillerkrägen, möchte ich heute alle Mitleserinnen des «Neuen Lebens» ermutigen, doch ihren Männern das Tragen von angenehmerer Kleidung nicht um reinen Ettikettenzwanges wegen unmöglich zu machen. Wir Frauen müssen eben nicht fühlen, wie unbequem es ist, in steifgestärkten Hemden und Krägen mit dickem, langem Wams einherzugehen. Wir holen mit den ersten warmen Frühjahrestagen unsere leichten Wasckleider hervor, und fühlen uns leicht und wohl darin.

Würden wir auch noch den Mut aufbringen, uns nicht mehr mit engen Stöckelschuhen herumzuplagen, sondern vernünftige Reformschuhe, angenehme Sandalen oder gar die luftigen Riemensandalen zu tragen, so wären wir punkto Kleidung bestimmt recht bevorzugte Menschenkinder, und sollten wenigstens auch der Männerwelt zu leichterem Gewande verhelfen. Ich bin tatsächlich dankbar, dass mein Gatte, angespornt durch seinen Freund, nun wenigstens in der warmen Jahreszeit barhaupt, mit porösem Schillerhemd, hellen Flanellhosen und leichtem Sommerkittel sich kleiden will. Er hat mir sogar in Aussicht gestellt, dass er dieses Jahr

---

Wer das Schädliche meidet, hat nur Nutzen davon.