

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 3

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.

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 Knäckebrötchen u. Nussa.
2. Hagebuttensuppe Honigbrötchen.	Spinatgemüse Bratlinge Kopfsalat.	Salatplatte Belegte Brötchen Rohe Milch.
3. Birchermüesli aus Himbeeren Knäckebrötchen.	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 Hindhedebrötchen.
6. 1 Tasse rohe Milch Knäckebrötchen m. Nussa Radieschen.	Gemüsebratlinge Frühlingsalatplatte.	Erdbeerschnitten Schlüsselblumentee.
7. Roggenflockenmüesli Erdbeeren Nussavollkornbrötchen.	Krautstielgemüse Hackbraten Radieschen Karottensalat.	Gemüsesuppe Kopfsalat Nussknäckebrötchen 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.