

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 8

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.

selbst an die Bügelchen in den Kasten aufhängen durfte. Mutter war voll befriedigt, denn das hätte sie nicht gedacht. Aber auch den Großen war es ein Fest zu versorgen, was sie nicht mehr brauchten, ja, sie wetteiferten förmlich, jedem Ding sein zugewiesenes Plätzchen beizubehalten und die dankbare Mutter war für ihre Mühe vollauf belohnt.

Weisenzettel und Rezepte

Anleitung

zu vegetarischer Halbbröckst für eine Woche im Oktober und November

| Morgenessen: | Mittagessen: | Nachtessen: |
|---|---|--|
| 1. Trockenfruchtsalat Cornflakes oder Puffreis | Gefüllte Sellerie Gebackene Kartoffel- scheibchen i/Schalen Nüßlisalat | Trauben, Birnen, Aepfel, Nüsse Vollkornbrot und Honig frischer Birnensaft |
| 2. Birchermüesli Knäckebrot mit Nussa | Pilzgemüse Spaghetti mit Tomaten Endiviensalat | Quittenauflauf Hagenbuttentee |
| 3. Weinbeerensalat Flockenmüesli Vollkornbrot mit Honig | Gemüsesuppe Pellkartoffeln mit Nussa und Quark Tomatensalat | Gemischte Fruchtschale Knäckebrot Nussa und Honig |
| 4. Eingeweichte Feigen und Zwetschgen Feinflocken und Nussabrot | Lauchgemüse Buchweizenbratlinge Gemischte Salatplatte | Trauben Apfelrösti und Edentee |
| 5. Apfel-Quittensalat Vollkornzwieback m. Nussa und Honig | Gefüllte Tomaten Gebackene Maisschnitten Randen- und Wirsingsalat | Fruchtsalat Mandelmilch und Voll- kornbiscuits |
| 6. Bananemüesli Allbran und Früchtebröt | Rosenkohlgemüse Kartoffellbrei Sauerkrautsalat | Kartoffelrösti Tomaten mit Quark Endiviensalat |
| 7. Yoghurt u. belegte Brötchen | Rotkrautgemüse Kastanien mit Rahm Nüssli und Tomatensalat | Apfelreis Kräutertee |

Rezepte.

Weinbeerensalat: Kernlose, ungebleichte Weinbeeren werden eingeweicht und mit dem Saft einer halben Citrone vermengt.

Apfel-Quittensalat: Das Mark von drei Aepfeln wird mit dem Mark einer Quitte vermengt, 1 Tasse Mandelmilch darunter gerührt und je nach Geschmack gesüßt.

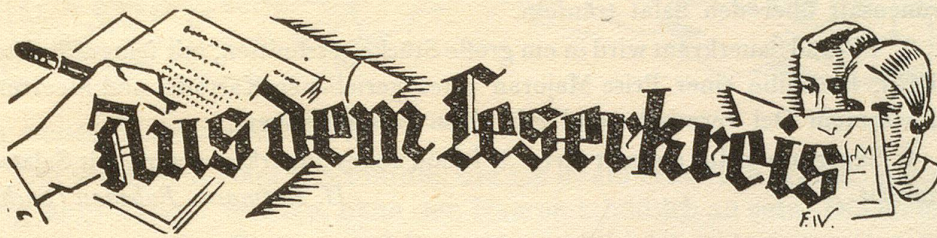
Wertvoll ist vor allem, daß die Rohkost als Ausgleich gegen solche Schädigungen herangezogen werden kann, die sich nicht ganz ausschalten lassen. (Dr. H. Malten)

Bananenmüesli: Bananen werden fein zerdrückt und mit Mandelmilch gut vermengt. Es kann auch etwas Birnenmark darunter gegeben werden.

Gefüllte Sellerie: Die ausgehöhlten Selleriehälften werden in Nussella oder Olivenöl schwimmend gebacken und mit diversen feingewiegten Salaten und Küchenkräutern je nach Geschmack gefüllt (Nuxo-Rezepte).

Gefüllte Tomaten: Tomaten werden ausgehöhlt und mit Kartoffelsalat, Küchenkräutern und grünen Salaten, alles feingewiegt, gefüllt.

Spaghetti mit Tomaten: 1 Pfund Spaghetti kocht man in gewürzter Gemüsebrühe gar, schält ca. 1 Pfund Tomaten und läßt das Fleisch durch die Hackmaschine treiben, dazu bringt man 100–125 gr Nussa und gießt darüber die abgeschöpften Spaghetti. Hierauf wird alles gut durcheinander gerührt und serviert.



Darum mehr Rohkost Sauerkraut.

Den Wert des Sauerkrautes als heilendes und gesunderhaltendes Lebensmittel hat man in neuerer Zeit auch wissenschaftlich anerkannt und so spielt das Sauerkraut namentlich für den Winter in reformisch aufgeklärten Haushaltungen eine grosse Rolle. Der Reformier verlangt auch von diesem Nahrungsmittel, daß es in bezug auf Würzung, Verarbeitung usw. die Ansprüche der neuzeitlichen Ernährungsweise erfüllt. Bei dem Einkauf von Sauerkraut ist Vorsicht geboten. Das im Lebensmittelhandel geführte Sauerkraut ist vielfach zu scharf und von zu reichlichem Salz und Essigzusatz und anderen Zutaten bereichert. Will man ein vollwertiges Sauerkraut erhalten, so darf man es nur im Reformhaus kaufen. Jeder gewissenhafte Reformhaus-Inhaber wird wohl sein Sauerkraut nur aus einem nach reformischen Grundsätzen arbeitenden Betrieb beziehen, wo es naturrein und das ganze Jahr frisch verarbeitet und deshalb nicht alt wird.

Das Sauerkraut als Rohkost ist deshalb so bedeutend, weil es aus dem nährsalzreichen Weißkraut hergestellt wird. Der große Basenüberschuß des Krautes ermöglicht die vollständige Verdauung der aufgenommenen Eiweißstoffe. Rohes Sauerkraut wirkt harnsäurelösend, fördert die Blutreinigung und ist leichter verdaulich als frisches Kraut. Es ist reich an Milchsäurebakterien, welche die Reinigungsarbeit der Magensäure unterstützen und das Wachstum anderer Bakterien im Magen und Darm verbinden. Sie wirken reinigend auf Darmschmarotzer. Als Wurmmittel wird Sauerkraut einige Wochen dreimal täglich vor der Mahlzeit genommen. Das wasserlösliche Vitamin B, das die Tätigkeit der Verdauungsdrüsen fördert, ist im rohen Sauerkraut enthalten. Dieser Ergänzungsstoff ist besonders für den jungen Menschen bedeutungsvoll, weil er das Wachstum der Zellen fördert. Der Reformier genießt das Sauerkraut entweder gleich so, oder er bereitet daraus herzhaft schmeckende Salate. Es folgen einige erprobte Rezepte.

*Was man nicht nützt, ist eine schwere Last,
Nur was der Augenblick erschafft, das kann er nützen. (Goethe)*