

## Fette

### Teil I: Butter

#### Schrittweise Reform

579. Die Reformkost muss Schritt für Schritt weiterentwickelt werden. Zeigt den Menschen, wie sie Speisen ohne Milch und Butter zubereiten können. Sagt ihnen auch, dass bald die Zeit kommt, in der es nicht mehr ratsam ist, Eier, Milch, Sahne oder Butter zu verwenden, da die Krankheiten unter den Tieren so zunehmen wird wie die Bosheit unter den Menschen. Die Zeit ist nahe, dass alle Tiere der Schöpfung wegen der Bosheit der gefallenen Menschheit unter Krankheiten, dem Fluch unserer Erde, leiden werden.

Gott wird seine Kinder befähigen und geschickt machen, gesunde Nahrung ohne diese Dinge zuzubereiten. Unsere Geschwister sollten alle ungesunden Rezepte streichen. 7T, 135; 1902

*[Siehe auch: Gesundheitserziehung, von Ellen und James White 1871 durchgeführt. Damals wurde das »positive Zeugnis« gegen Tee, Kaffee, Fleischspeisen, Butter, Gewürze und anderes gegeben – 803]*

580. Butter auf einem kalten Stück Brot ist weniger schädlich, als wenn man sie zum Kochen verwendet. In der Regel ist es aber besser, auf sie ganz zu verzichten. M.H. 302; 1905

#### Ersatz durch Oliven, Sahne, Nüsse und Gesundkostartikel

581. Oliven kann man so zubereiten, dass man sie gut zu jeder Mahlzeit essen kann. Die Vorzüge, die für die Verwendung von Butter sprechen, kann man auch durch die Verwendung von richtig zubereiteten Oliven erreichen. Das Öl in den Oliven heilt Verstopfung. Für Schwindsüchtige und für Menschen mit entzündetem

## 21 FETTE

und überreiztem Magen ist es besser als jede andere Medizin. Als Nahrungsmittel ist es wertvoller als ölige Fette, die auf dem Umweg über Tiere gewonnen werden. *7T, 134; 1902*

582. Richtig zubereitet, können Oliven – ähnlich Nüssen – Butter und Fleisch ersetzen. Das Öl, das mit der Olive gegessen wird, ist tierischen Ölen oder Fetten bei weitem vorzuziehen. Es fördert den Stuhlgang, ist für Schwindsüchtige segensreich und heilt auch einen entzündeten, überreizten Magen. *M.H. 298; 1905*

583. Unsere Gesundkostwerke brauchen finanzielle Unterstützung und die aktive Unterstützung der Geschwister, damit sie die ihnen übertragenen Aufgaben erfüllen können. Ihr Zweck besteht darin, die Menschen mit Nahrungsmitteln zu versorgen, die das Fleisch, aber auch Milch und Butter ersetzen. Diese Dinge sind wegen der Tierkrankheiten immer mehr abzulehnen. *Union Conference Record [Australasien] 1.1.1900*

### **Für Kinder nicht das Beste**

584. Man erlaubt es den Kindern ganz allgemein, Fleisch, Gewürze, Butter, Käse, Schweinefleisch, üppige Süßspeisen und scharfe Zutaten zu essen. Außerdem dürfen sie zu unregelmäßigen Zeiten essen und zwischen den Mahlzeiten ungesundes Zeug naschen. Diese Dinge tragen dazu bei, den Magen in Unordnung zu bringen, die Nerven zu unnatürlicher Tätigkeit anzuregen und die Verstandeskraft zu schwächen. Eltern sind sich oft nicht bewusst, dass sie eine Saat säen, deren Ernte Krankheit und Tod ist. *3T, 136; 1873*

### **Freizügige Verwendung behindert die Verdauung**

585. Butter sollte nicht auf den Tisch kommen, denn wenn man sie serviert, verwenden sie manche zu reichlich. Das hemmt dann die Verdauung. Du selbst sollst jedoch gelegentlich ein wenig Butter auf ein kaltes Stück Brot streichen, wenn das deinen Appetit anregt. So etwas wird dir viel weniger schaden, als wenn du dich zu einer Kost zwingst, die dir nicht schmeckt. *Letter 37; 1901*

### **Wenn hochwertige Butter nicht zur Verfügung steht**

586. Ich esse nur zweimal am Tag. Damit folge ich immer noch der Erkenntnis, die mir vor fünfunddreißig Jahren geschenkt worden ist. Ich esse kein Fleisch. Was die Verwendung von Butter angeht, habe ich für mich selbst geregelt. Ich verwende

sie nicht. Dieses Thema sollte überall dort klar sein, wo hochwertige Butter nicht zur Verfügung steht. Wir besitzen zwei Milchkühe, eine von der Holsteiner- und eine von der Jersey-Rasse. Wir verwenden Sahne. Damit sind alle zufrieden. *Letter 45; 1903*

### **Nicht dem Fleisch gleichstellen**

587. Milch, Eier und Butter sollte man nicht mit der Fleischkost auf die gleiche Stufe stellen. Manchmal sind Eier nützlich. Die Zeit ist noch nicht gekommen, da man raten muss, die Verwendung von Milch und Eier ganz aufzugeben. Es gibt arme Familien, deren Nahrung größtenteils aus Brot und Milch besteht. Sie haben nur wenig Früchte und können sich keine Nusswaren kaufen. Bei der Unterweisung in der Gesundheitsreform müssen wir, wie in jeder anderen Evangeliumsarbeit, die Situation der Menschen bedenken. Ehe wir nicht in der Lage sind, ihnen zu zeigen, wie sie eine wohlschmeckende, nahrhafte und doch günstige Reformkost zubereiten können, sollten wir deswegen nicht die höchsten Forderungen an sie stellen. *77, 135; 1902*

### **Lasst anderen ihre Überzeugung**

588. Wir sollten uns immer vor Augen halten, dass es in der Welt sehr viele unterschiedliche Ansichten gibt. Wir dürfen nicht erwarten, dass jeder Mensch das Thema Ernährung unter demselben Blickwinkel sieht wie ihr. Alle Menschen denken auch nicht genau gleich. Ich esse keine Butter, aber einige meiner Familienangehörigen verwenden sie schon. Butter wird bei uns zwar nicht auf den Tisch gestellt, aber ich mache kein Aufsehen, wenn jemand gelegentlich davon isst.

Bei vielen unserer gewissenhaften Brüder steht die Butterdose auf dem Tisch. Ich fühle mich jedoch nicht veranlasst, ihnen eine andere Lebensweise aufzuzwingen. Solchen Dingen dürfen nie dazu führen, Zwietracht unter den Brüdern zu säen, obwohl ich persönlich nicht einsehe, warum man Butter verwenden soll, wo doch Früchte und sterilisierte Sahne genügend vorhanden sind.

Wenn Menschen Gott lieben und ihm dienen, sollte es ihnen frei stehen, nach ihrer eigenen Überzeugung zu leben. Wir fühlen uns vielleicht nicht frei, so wie sie zu handeln, doch dürfen solche Auffassungsunterschiede nicht zu Uneinigkeit führen. *M.M. 269; 1904*

589. Ich kann nur sagen, dass du dich sehr bemüht, nach den Grundsätzen der Gesundheitsreform zu leben. Sei sparsam in allen Dingen, aber versage dir in der Ernährung nicht das, was der Körper braucht. Es gibt viele, die Nüsse nicht vertragen. Wenn dein Mann gerne Butter isst, dann soll er es tun, solange er nicht davon überzeugt ist, dass Butter für seine Gesundheit nicht das Beste ist. *Letter 104; 1901*

## 21 FETTE

### Hütet euch vor extremen Standpunkten

590. Es besteht die Gefahr, dass manche bei der Verkündigung der Gesundheitsreform sich für Änderungen stark machen, die mehr schaden als nützen. Die Gesundheitsgrundsätze dürfen den Menschen nicht radikal aufgedrängt werden. Zur Zeit können wir nicht dazu raten, Milch, Eier und Butter ganz wegzulassen. Hüten wir uns vor Neuerungen, denn extreme Lehren bewirken, dass einige gewissenhafte Menschen sicherlich zu weit gehen. Ihre körperliche Verfassung würde dem Anliegen der Gesundheitsreform schaden. Denn nur wenige verstehen es, wie man das, was man aufgegeben hat, richtig ersetzt. *Letter 98; 1901*

591. Während wir vor Erkrankungen durch den Gebrauch von Butter, sowie vor den Nachteilen einer zu reichlichen Verwendung von Eiern bei kleinen Kindern gewarnt wurden, sollten wir es doch nicht ablehnen, Eier von solchen Hühnern zu verwenden, die gut gehalten werden und geeignetes Futter bekommen. Eier enthalten Stoffe, die auf gewisse Gifte eine heilende Gegenwirkung ausüben.

Einige verwendeten keine Milch, Eier und Butter, haben es aber versäumt, notwendige Nahrung zu essen. Dadurch sind sie schwach und arbeitsunfähig geworden. So ist die Gesundheitsreform in Verruf geraten. Was wir auf eine feste Grundlage stellen wollten, wird durch seltsame Praktiken, die Gott nicht verlangt hat, in Frage gestellt. Die Kräfte der Gemeinde werden dadurch gelähmt. Gott aber wird eingreifen, um die Folgen dieser überstrengen Vorstellungen zu beseitigen. Das Evangelium soll die sündige Menschheit einigen. Es soll die Reichen und die Armen zu Jesu Füßen bringen. *9T, 162; 1909*

592. Wenn die Armen von der Gesundheitsreform hören, antworten sie: »Was sollen wir denn essen? Wir können uns Nüsse nicht leisten!« Wenn ich den Armen das Evangelium predige, bin ich angewiesen, ihnen zu sagen, dass sie das essen sollen, was die meisten Nährwerte enthält. Ich kann ihnen nicht raten, keine Eier, keine Milch und keine Sahne zu verwenden und die Speisen ohne Butter zuzubereiten. Den Armen muss das Evangelium gepredigt werden, aber für ganz strenge Ernährungsvorschriften ist die Zeit noch nicht gekommen. ... Ich möchte aber betonen, dass Gott uns nicht im Unklaren darüber lassen wird, wann die Zeit gekommen ist und wir Milch, Sahne, Butter und Eier nicht mehr unbedenklich verwenden können. Wir dürfen in der Gesundheitsreform keine extremen Standpunkte einnehmen. Die Verwendung von Milch, Butter und Eier wird ihre eigenen Probleme mit sich bringen. Zur Zeit brauchen wir uns damit nicht belasten. Zeigt allen Menschen, dass ihr eine maßvolle Haltung einnehmt. *Letter 37; 1901*

**Teil II: Schweineschmalz und freie Fette\* (s. Anhang 3)**

593. Viele erkennen nicht, dass die richtige Zubereitung der Speisen eine Pflichterfüllung darstellt. Deshalb geben sie sich diesbezüglich auch keine Mühe. Das könnte aber einfacher, gesünder und problemlos sein – ohne Verwendung von Schmalz, Butter oder Fleisch. Geschicklichkeit sollte mit Einfachheit verbunden sein. Deswegen sollten Frauen viel lesen und das Gelesene dann geduldig in die Praxis umsetzen. *1T, 681; 1868*

594. Früchte, Getreide und Gemüse, einfach und ohne scharfe Gewürze und freie Fette [*engl.: grease*] aller Art zubereitet, sind mit Milch und Sahne angemacht, am gesündesten. *C.H. 115; 1890*

595. Die Speisen sollten einfach, aber so lecker zubereitet werden, dass der Appetit angeregt wird. Freie Fette [*engl.: grease*] müsst ihr aus eurer Kost streichen. Es verunreinigt jegliches Nahrungsmittel. *2T, 63; 1868*

596. Manche Mutter deckt den Tisch mit Speisen, die für ihre Familie eine große Versuchung bedeuten. Alt und jung essen ohne Einschränkung Fleisch, Butter, Käse, üppige Süßspeisen, pikante Gerichte oder würzige Leckerbissen. Diese Dinge verhelfen dazu, den Magen zu verstimmen, die Nerven zu erregen und die Verdauungskraft zu schwächen. Die blutbildenden Organe sind nicht in der Lage, solche Speisen in gutes Blut zu verwandeln. Freies Fett [*engl.: grease*] mit der Nahrung gekocht/gebraten, macht sie schwer verdaulich. *C.H. 114; 1890*

597. Wir finden Bratkartoffeln ungesund, weil man sie mit mehr oder weniger viel Fett oder Butter zubereitet. Am gesündesten sind gute Back- und Pellkartoffeln, mit Sauerrahm und einer Prise Salz serviert. Übriggebliebene Reste von Kartoffeln werden mit etwas Sauerrahm und Salz vermischt und dann noch einmal gebacken, aber nicht gebraten. Sie schmecken ganz ausgezeichnet. *Letter 322; 1905*

598. Alle, die bei dir essen, sollen gut gekochte und zubereitete, gesunde und wohlschmeckende Speisen vorfinden. Sei, lieber Bruder ..., in deiner Ernährung sehr behutsam, damit du nicht weiterhin krank bist. Iss regelmäßig und nur solche Speisen, die ohne freie Fette [*engl.: grease*] zubereitet sind. *Letter 297; 1904*

*\*(engl.: grease wird von Webster als »tierisches Fett, besonders wenn es weich ist; jede fettige, schmierige oder ölige Substanz« definiert.)*

## 21 FETTE

599. Für euch wäre eine einfache Kost, frei von Gewürzen, Fleisch und allen freien Fetten [engl.: grease] ein Segen. Deiner Frau würde das viel Leid, Kummer und Verzagtheit ersparen. 2T, 45; 1868

600. Getreide und Früchte, ohne freies Fett [engl.: grease] und in möglichst natürlichem Zustand zubereitet, sollte die Nahrung von denen sein, die vorgeben, sich für die himmlische Verwandlung vorzubereiten. 2T, 352; 1869

### Teil III: Milch und Sahne

#### Teil einer nahrhaften und schmackhaften Kost

601. Gott hat dem Menschen eine Fülle von Nahrungsmitteln zur Verfügung gestellt, um einen unverdorbenen Gaumen zu befriedigen. Er hat die Güter der Erde vor ihm ausgebreitet: ein reichhaltiges Angebot, schmackhaft und zur Versorgung des Körpers mit Nährstoffen. Von diesen, so sagt unser himmlischer Vater, dürfen wir uneingeschränkt essen. Früchte, Getreide und Gemüse, einfach und ohne alle Gewürze und freie Fette [engl.: grease] zubereitet, bilden, mit Milch und Sahne angemacht, die gesündeste Ernährung. Sie führen dem Körper Nährstoffe zu und vermitteln Ausdauer und Verstandeskraft, die eine erregende Kost nicht geben kann. C.H. 114.115; 1890

602. Die Speisen sollten so zubereitet werden, dass sie nahrhaft und appetitanregend ist. Man darf der Nahrung nicht die Stoffe entziehen, die der Körper braucht. Ich verwende etwas Salz und habe es stets getan. Denn Salz ist nicht schädlich, sondern für das Blut sogar notwendig. Gemüse sollte man mit etwas Milch, Sahne oder Gleichwertigem schmackhaft machen. ...

*Eine vegetarische Nahrung mit geringem Fettanteil oder gesättigten Fettsäuren wurde erfolgreich als Teil von umfassenden Gesundheitsprogrammen verwendet, um ernste Fälle von koronaren Herzkrankheiten wieder zu heilen. (Zeitschrift der amerikanischen Medizinischen Vereinigung, 1995;274)*

*Präventionsprogramme für Kinder, die eine fettreiche Nahrung einnehmen, sollten den Kindern auch Fähigkeiten beibringen, die es ihnen ermöglichen, um eine Nahrung mit wenig Fett zu bitten ... Solche Nahrungsmittel sollten ihnen auch zuhause zur Verfügung gestellt werden, um die Kinder zu einer fettarmen Ernährung zu ermutigen um neue Gewohnheiten zu entwickeln. (Zeitschrift der amerikanischen Diät-Vereinigung, 2002; 102:1773-1778)*

*Eine Ernährung, die einen hohen Proteinanteil, beeinträchtigt die Funktion des Gehirns. (Intern. Zeitschrift für Fettsucht, verwandte metab. Krankheiten, 1995; 19:811)*

Manche haben auf Milch, Eier und Butter verzichtet, aber es versäumt, den Körper mit geeigneter Nahrung zu versorgen. Sie wurden daher schwach und arbeitsunfähig. Auf diese Weise kommt die Gesundheitsreform in ein schlechtes Licht. Es wird die Zeit kommen, da wir manche Lebensmittel, die wir jetzt verwenden, wie Milch, Sahne und Eier, aufgeben. Es ist aber nicht nötig, dadurch Schwierigkeiten entstehen zu lassen und uns vorzeitig übertriebene Einschränkungen aufzuerlegen. Wartet, bis die Umstände es erfordern. Der Herr aber wird den Weg dafür bereiten. *9T, 162; 1909*

### **Gefahr! Milch ist unsicher**

603. Milch, Eier und Butter stelle man nicht mit der Fleischkost auf die gleiche Stufe. In einigen Situationen sind Eier hilfreich. Die Zeit ist noch nicht gekommen, da man raten muss, keine Milch und Eier mehr zu verwenden. Es gibt arme Familien, deren Nahrung größtenteils aus Brot und Milch besteht. Sie haben nur wenig Früchte und können sich keine Nusswaren kaufen. Bei der Unterweisung in der Gesundheitsreform müssen wir, wie in aller anderen Evangeliumsarbeit, die Verhältnisse der Menschen berücksichtigen. Ehe wir nicht in der Lage sind, ihnen zu zeigen, wie sie eine wohlschmeckende, nahrhafte und doch nicht kostspielige Reformkost zubereiten können, sollten wir hinsichtlich gesunder Reformnahrung nicht die höchsten Anforderungen an sie stellen.

Die Reformkost soll schrittweise entwickelt werden. Zeigt den Menschen, wie sie Speisen ohne Milch und Butter zubereiten können. Sagt ihnen, dass bald die Zeit kommt, da es nicht mehr sicher ist, Eier, Milch, Sahne oder Butter zu verwenden, da die Krankheiten unter den Tieren so zunehmen wird wie die Bosheit unter den Menschen. Die Zeit ist nahe, da alle Tiere der Schöpfung wegen der Bosheit der gefallenen Menschheit unter Krankheiten, dem Fluch unserer Erde, leiden werden. *7T, 135; 1902*

604. Wir haben immer etwas Milch und Zucker verwendet. Dies haben wir niemals verurteilt, weder schriftlich noch in unseren Predigten. Wir glauben, dass die Tiere so krank werden, dass diese Dinge doch aufgegeben werden müssen, aber die Zeit ist noch nicht gekommen, um Zucker und Milch vollkommen zu streichen. *Letter 1; 1873*

605. Die Tiere, von denen wir die Milch erhalten, sind nicht immer gesund. Sie können verseucht sein. Eine Kuh kann morgens einen gesunden Eindruck machen und doch vor Einbruch der Dunkelheit sterben. Sie war also morgens krank und demnach die Milch verseucht. Und ihr habt es nicht gewusst. Die Tierwelt ist krank. *2T, 369; 1870*

## 21 FETTE

606. Nach der mir zuteil gewordenen Erkenntnis dauert es nicht mehr lange, bis wir jede tierische Nahrung aufgeben müssen. Sogar auf Milch müssen wir dann verzichten. Die Krankheiten nehmen sehr schnell zu. Auf der Erde ruht der Fluch Gottes, weil der Mensch sie verflucht hat. *Union Conference Record [Australasien] 28.Juli 1899*

### **Milch sollte sterilisiert sein**

607. Trinkmilch sollte gründlich sterilisiert (z.B.: abgekocht) werden. Bei dieser Vorsichtsmaßnahme ist die Gefahr von Krankheits-übertragungen geringer. *M.H. 302; 1905*

608. Die Zeit kommt erst, wenn wir Milch nicht mehr unbedenklich genießen können. Sind jedoch die Kühe gesund und wird die Milch gründlich abgekocht, besteht kein Grund, sich schon vorher Gedanken zu machen. *Letter 39; 1901*

### **Ersatz für Butter**

609. Ich esse nur zweimal am Tag und folge immer noch dem Licht, das mir vor fünfunddreißig Jahren gegeben wurde. Ich verwende kein Fleisch. Was mich persönlich anbetrifft, habe ich das Thema Butter gelöst. Ich verwende sie nicht. Diese Frage sollte überall, wo man keine qualitativ hochwertigen Artikel bekommen kann, klar sein. Wir haben gute Milchkühe, eine Jersey und eine Holsteiner. Wir verwenden Rahm und sind alle damit zufrieden. *Letter 45; 1903*

610. Ich sehe es nicht ein, warum man Butter verwenden soll, wo doch Früchte und sterilisierte Sahne reichlich vorhanden sind. *M.M. 269; 1904*

611. Bei uns steht keine Butter auf dem Tisch. Das Gemüse wird normalerweise mit Milch und Sauerrahm zubereitet und schmackhaft gemacht. ... Wir glauben, dass gegen eine maßvolle Verwendung von Milch, die von gesunden Kühen stammt, nichts einzuwenden ist. *Letter 5; 1870*

### **Sehr strenge Ernährungsvorschriften sind nicht die Besten**

612. Wir sollen mit den Menschen in Kontakt treten. Wird die Gesundheitsreform sehr extrem gelehrt, dann schadet das. Wir fordern die Menschen auf, Fleisch, schwarzen Tee und Bohnenkaffee aufzugeben. Das ist gut so. Aber einige raten, auch auf Milch zu verzichten. Das ist jedoch eine Frage, die große Behutsamkeit

erfordert. Es gibt arme Familien, deren Ernährung aus Milch, Brot und, wenn sie es bekommen, etwas Obst besteht. Sie sollten zwar alle Fleischspeisen weg lassen, aber das Gemüse können sie mit ein wenig Milch und Sauerrahm oder etwas Gleichwertigem schmackhaft machen. Wenn den Armen die Gesundheitsreform erklärt wird, antworten sie: »Was sollen wir denn essen? Wir können uns Nüsse nicht leisten!« Wenn ich den Armen das Evangelium predige, bin ich angewiesen, ihnen zu sagen, dass sie das essen sollen, was die meisten Nährwerte enthält. Ich kann ihnen nicht raten, keine Eier, keine Milch und keine Sahne zu verwenden und die Speisen ohne Butter zuzubereiten. Den Armen muss das Evangelium gepredigt werden, aber für ganz strenge Ernährungsvorschriften ist die Zeit noch nicht gekommen. Es wird die Zeit kommen, da wir manche Lebensmittel, die wir jetzt verwenden, wie Milch, Sahne und Eier, aufgeben müssen. Aber meine Botschaft lautet, dass du dich nicht vorzeitig in Schwierigkeiten bringen und dadurch zu Tode quälen sollst. Warte, bis dir der Herr den Weg bereitet.

Ich muss dir sagen, dass deine Vorschläge bezüglich der Ernährung für kranke Menschen nicht sinnvoll sind. Die Umstellung wäre zu radikal. Fleisch sollte wegen seiner Schädlichkeit weggelassen werden, aber nicht etwas, das weniger kritisch ist. Das sind vor allem Eier. Streiche nicht die Milch von der Speisekarte und verbiete nicht ihre Verwendung bei der Zubereitung von Speisen. Sie sollte aber von gesunden Kühen stammen und sterilisiert sein. Die Zeit wird kommen, wenn Milch nicht mehr so viel verwendet werden kann wie jetzt. Aber noch müssen wir sie nicht aufgeben. ... Ich möchte jedoch betonen, dass Gott uns Hinweise darüber geben wird, wann die Zeit gekommen ist, dass wir Milch, Sahne, Butter und Eier nicht mehr unbedenklich verwenden können. Wir dürfen in der Gesundheitsreform nicht extrem sein. Die Frage der Verwendung von Milch, Butter und Eier wird ihre eigenen Probleme mit sich bringen. Gegenwärtig brauchen wir uns damit nicht zu belasten. Zeige allen Menschen, dass du eine maßvolle Haltung einnimmst. *Letter 37; 1901*

### **Gott wird Vorsorge treffen**

613. Wir stellen fest, dass die Krankheiten unter den Tieren immer mehr zunimmt und die Menschen selbst moralisch am Ende sind. Wir wissen, dass die Zeit kommen wird, in der die Verwendung von Milch und Eier nicht zu empfehlen ist. Aber es ist noch nicht soweit. Der Herr wird ganz sicher Vorsorge treffen, wenn es soweit ist. Die Frage, die gestellt wird und alle bewegt, heißt: »Wird Gott in der Wüste einen Tisch bereiten?« Ich bin überzeugt, die Antwort darf bejaht werden. Gott wird sein Volk mit Nahrung versorgen. In allen Teilen der Welt wird man Nahrung anbieten, als Ersatz für Milch und Eier. Der Herr wird uns zeigen, wann es soweit ist, diese Dinge aufzugeben. Er möchte, dass alle erkennen, dass sie einen gütigen himmlischen Vater haben, der

## 21 FETTE

sie in allem unterweisen will. Der Herr wird seinem Volk in allen Teilen der Welt auf dem Gebiet der Ernährung Geschick und Fähigkeiten geben und ihnen zeigen, wie man die Güter der Erde richtig verwendet, dass sie zur Erhaltung des Lebens dienen. *Letter 151; 1901*

*[Siehe auch: Verwendung von Milch beim Brotbacken – 496  
Verwendung von Milch in Vollkornbrötchen – 503]*

### Teil IV: Oliven und deren Öl

614. Bei richtiger Zubereitung, können Oliven, genauso wie Nüsse, die Stelle von Butter und Fleischspeisen einnehmen. Das Öl, wie man es mit der Olive genießt, ist tierischem Öl oder Fett weit vorzuziehen. Es fördert den Stuhlgang. Die Verwendung ist für Schwindsüchtige hilfreich und hat eine heilende Wirkung auf den entzündeten, gereizten Magen. *M.H. 298; 1905*

615. Oliven kann man so zubereiten, dass sie gut zu jeder Mahlzeit verwendet werden können. Was bei der Verwendung von Butter vorteilhaft ist, kann auch bei richtig zubereiteten Oliven erreicht werden. Das Öl in den Oliven heilt Verstopfung; für Schwindsüchtige und für Menschen mit entzündetem und gereiztem Magen ist es besser als irgendein Medikament. Als Nahrung ist es wertvoller als tierisches Öl. *7T, 134; 1902*

616. Das Öl in Oliven ist ein Heilmittel bei Verstopfung und Nierenerkrankungen. *Letter 14; 1901*

*Eine vegetarische Ernährung, die fettarm oder wenig gesättigte Fette aufweist, wurde erfolgreich als Teil eines Gesamtgesundheitsprogrammes eingesetzt, um schwere koronare Herzerkrankungen wieder zu heilen.  
(Archiv für Familienmedizin, 1995;4:551-554)*

*Eine fettsenkende Ernährung mit pflanzlichem Protein, vor allem Soja, Pflanzensterole und hohem Anteil an Ballaststoffen kombiniert mit wenig gesättigten Fetten und gehärteten Fetten und Cholesterin, würden viel zur Reduktion des Risikos für Cholesterin- und koronare Herzkrankheiten beitragen in unserer westlichen Ernährung.  
(Asiatische Pazifik Zeitschrift für Klinische Ernährung, Oktober 2002, 9,3)*