

Gesundes Kochen

Schlechtes Kochen ist Sünde

368. Es ist Sünde, schlecht zubereitete Nahrung auf den Tisch zu bringen, denn was wir essen, beeinflusst den gesamten Organismus. Der Herr möchte, dass sein Volk erkennt wie nötig es ist, die Nahrung so zuzubereiten, dass der Magen nicht übersäuert wird und dadurch schlechte Stimmung herrscht. Lasst uns daran denken, dass in einem Laib guten Brotes praktische Religion steckt. *MS 95; 1901*

Gute Kochkenntnisse sind mehr wert als zehn andere Begabungen

Lasst nicht zu, dass die Arbeit des Kochens wie Sklavendienst betrachtet wird. Was würde aus den Menschen in der Welt werden, wenn alle, die mit dem Kochen beschäftigt sind, ihre Arbeit mit der fadenscheinigen Entschuldigung aufgaben, dass sie nicht würdevoll genug sei. Das Kochen mag als weniger erstrebenswert angesehen werden als einige andere Arbeit, aber in Wirklichkeit ist es eine Wissenschaft, deren Wert über allen anderen Wissenschaften steht. So betrachtet Gott die Zubereitung gesunder Nahrung. Alle, die treu ihren Dienst bei der Zubereitung gesunder, schmackhafter Kost leisten, schätzt er sehr. Wer Nahrung gut zubereiten kann, und diese Kenntnisse nutzt, ist lobenswerter als der, der irgend eine andere Arbeit ausführt. Diese Begabung sollte so sehr geschätzt werden wie zehn andere zusammen, denn ihr richtiger Gebrauch hat viel mit der Gesunderhaltung des menschlichen Körpers zu tun. Weil es so untrennbar mit dem Leben und der Gesundheit verbunden ist, ist es die wertvollste aller Begabungen. *MS 95; 1901*

Achte den guten Koch

369. Ich schätze meine Schneiderin, lege Wert auf meine Sekretärin, aber meine Köchin, die es versteht, die Nahrung gut zuzubereiten, die das Leben erhält und das

14 GESUNDES KOCHEN

Gehirn, die Knochen und Muskeln ernährt, nimmt die wichtigste Stelle unter den Helferinnen in meiner Familie ein. *2T, 370; 1870*

370. Einige, die den Beruf der Näherin, der Sekretärin, des Korrektors, des Buchhalters oder Schullehrers erlernen, betrachten es als unter ihrer Würde, mit der Köchin auf einer Stufe zu stehen. Diese Ideen hat sich in fast allen Gesellschaftsschichten durchgesetzt. Die Köchin denkt nun, ihre Beschäftigung setze sie in der Skala des gesellschaftlichen Lebens herab und sie könne nicht erwarten, mit den anderen auf gleicher Stufe zu stehen. Könnt ihr dann überrascht sein, dass intelligente Mädchen sich nach einer anderen Beschäftigung umsehen? Wundert es euch, dass es so wenig ausgebildete Köchinnen gibt? Erstaunlich ist aber, dass es so viele gibt, die sich eine solche Behandlung gefallen lassen.

Die Köchin hat einen wichtigen Platz im Haushalt. Sie bereitet das Essen zu, das der Magen aufnehmen soll, um Gehirn, Knochen und Muskeln zu bilden. Die Gesundheit aller Familienmitglieder hängt weitgehend von ihrer Geschicklichkeit und Klugheit ab. Haushaltspflichten werden niemals die Aufmerksamkeit erhalten, die ihnen zustehen, wenn nicht denen, die sie treu erfüllen, die gebührende Achtung entgegengebracht wird. *C.T.B.H. 74; 1890*

371. Es gibt sehr viele Mädchen, die geheiratet haben und Familien gründen, jedoch nur wenig praktische Kenntnis über die Pflichten einer Frau und Mutter haben. Sie können lesen und auf einem Musikinstrument spielen; aber sie können nicht kochen. Sie können kein gutes Brot backen, das für die Gesundheit der Familie so notwendig ist. ... Gut zu kochen, gesundes Essen auf appetitliche Art auf den Tisch zu bringen, erfordert Klugheit und Erfahrung. Derjenige, der das Essen zubereitet, das für unseren Magen bestimmt ist, um in Blut umgewandelt zu werden, das den Organismus ernährt, nimmt die wichtigste und erhabenste Stellung ein.

Die Sekretärin, die Schneiderin oder die Musiklehrerin kommen an die Bedeutung der Köchin niemals heran. *3T, 156-158; 1873*

Die Pflicht einer jeden Frau, eine geschickte Köchin zu werden

372. Unsere Schwestern wissen oft nicht, wie man kocht. Zu solchen möchte ich sagen: Ich würde zur besten Köchin gehen, die in der Gegend zu finden ist und dort, wenn nötig, einige Wochen bleiben, bis ich wüsste, wie man verständig und geschickt kocht. Selbst wenn ich älter wäre, würde ich es tun. Es ist eure Pflicht, zu wissen, wie man kocht, und auch, das euren Töchtern beizubringen. Wenn ihr ihnen das zeigt, baut ihr um sie eine Barriere, die sie vor Torheit und Laster bewahren wird. Andernfalls könnten sie in Versuchung geraten und fallen. *2T, 370; 1870*

373. Die Frauen sollten sich bemühen, kochen zu lernen und dann das, was sie gelernt haben, geduldig in die Praxis umsetzen. Die Menschen leiden, weil sie sich nicht bemühen, das zu tun. Zu solchen sage ich: »Es ist Zeit, dass ihr euch aufmacht und darüber informiert. Seht die Zeit nicht für verschwendet an, die dazu genutzt wird, ein gründliches Wissen und genügend Erfahrung in der Zubereitung gesunder, schmackhafter Nahrung zu bekommen, egal wie lange ihr schon Erfahrung habt. Tragt ihr die Verantwortung für eine Familie, seid ihr verpflichtet, zu lernen, für sie richtig zu sorgen.« *C.H. 117; 1890*

Männer und Frauen sollten das Kochen lernen

374. Viele, die sich an die Gesundheitsreform halten, klagen darüber, dass sie das Essen nicht vertragen. Aber nachdem ich bei ihnen gegessen habe, wurde mir klar, dass nicht die Gesundheitsreform falsch ist, sondern die schlecht zubereitete Nahrung. Ich rufe Männer und Frauen auf, denen Gott Verstand gegeben hat: »Lernt kochen!« Es ist nicht falsch wenn ich sage »Männer«, denn sie müssen genau wie Frauen die einfache und gesunde Zubereitung von Nahrung verstehen. Ihr Beruf bringt sie oft dorthin, wo sie keine gesunden Speisen erhalten können. Sie mögen sich vielleicht Tage und sogar Wochen in Familien aufhalten, die in dieser Beziehung völlig unwissend sind. Wenn sie sich dann auskennen, können sie es gut nutzen. *C.H. 155; 1890*

Studiere Gesundheits-Zeitschriften

375. Wer nicht gesund kochen kann, sollte es lernen. Er sollten wissen, wie man gesunde, nahrhafte Nahrungsmittel zu appetitlichen Gerichten zusammensetzen, dass sie appetitliche Gerichte ergeben. Wer da etwas dazulernen möchte, sollte unsere Gesundheits-Zeitschriften abonnieren oder Gesundheits-Bücher erwerben. Sie werden zu diesem Thema darin Informationen finden ... Ohne ständig etwas neues zu probieren kann niemand im gesundheitsgemäßen Kochen weiterkommen. Aber Menschen, deren Herzen für die Eingebungen und Anregungen des großen Lehrers offen sind, werden vieles lernen und auch in der Lage sein, andere zu unterweisen, denn er wird ihnen Geschick und Verständnis schenken. *C.H. 117; 1890*

Ermutige die Entwicklung persönlicher Fähigkeiten

376. Es ist Gottes Absicht, überall Männer und Frauen zu ermutigen, ihre Fähigkeiten in der Zubereitung gesunder Nahrung aus den natürlichen Erzeugnissen ihrer Umgebung zu erweitern. Wenn sie zu Gott aufschauen und Geschicklichkeit und

14 GESUNDES KOCHEN

Klugheit unter den Einfluss seines Geistes stellen, werden sie erkennen, wie man natürliche Produkte zu gesunder Nahrung verarbeitet. So werden sie in der Lage sein, die Armen zu unterweisen und sich selbst Nahrungsmittel zu bereiten, die die Fleischkost ersetzen. Wem so geholfen wurde, der kann wieder andere unterrichten. Ein solches Werk soll mit heiligem Eifer und mit Tatkraft getan werden. Hätte man schon früher damit begonnen, dann gäbe es heute mehr Menschen in der Wahrheit, und viel mehr Mitarbeiter, die andere unterweisen könnten. Wir wollen darauf bedacht sein, unsere Pflicht zu erkennen und sie dann auch zu tun. Wir brauchen nicht hilflos und abhängig zu sein und zu warten, bis andere die Arbeit leisten, die Gott uns übertragen hat. *77, 133; 1902*

Ein Aufruf für Kochschulen

377. Zusammen mit unseren Sanatorien und Schulen sollten Kochkurse angeboten werden, wo die richtige Zubereitung von Nahrung unterrichtet wird. In unseren Schulen sollte es Menschen geben, die in der Lage sind, die Studenten – junge Männer als auch Frauen – in der Kunst des Kochens zu unterrichten. Besonders Frauen sollten kochen lernen. *MS 95; 1901*

378. Eine wichtige Aufgabe kann getan werden, indem man den Menschen beibringt, gesunde Nahrung zuzubereiten. Diese Arbeit ist genauso erforderlich wie jede andere. Mehr Kochkurse sollten durchgeführt werden. Und einige sollten von Haus zu Haus den Menschen zeigen, wie man gesund kocht. *R&H. 6.6.1912 [S. auch: Kap. XXV]*

Gesundheitsreform und gutes Kochen

379. Ein Grund, warum viele bei der Umsetzung der Gesundheitsreform mutlos geworden sind, ist der, dass sie nicht gelernt haben, wie man kocht. Richtige, einfach zubereitete Nahrung sollte anstelle der bisher gewöhnten Kost gegessen werden. Sie mögen die nachlässig zubereiteten Gerichte nicht, und als nächstes hören wir sie sagen, dass sie probiert hätten, mit der Gesundheitsreform klar zu kommen, aber auf diese Art könnten sie nicht leben. Viele versuchen, dürftige Anweisungen zur Gesundheitsreform zu befolgen, mit einem so traurigen Ergebnis, dass die Verdauung geschädigt ist und alle, die das versuchten, entmutigt werden. Ihr sagt, ihr seid Gesundheitsreformer, und gerade darum solltet ihr gute Köche werden.

Wer gut durchgeführte Kochkurse besucht, wird es als großen Segen empfinden, sowohl beim täglichen Anwenden wie auch beim Unterweisen anderer. *C.H. 450.451; 1890*

Wenn man die Fleischspeisen aufgibt

380. Ändert eure Lebensgewohnheiten, doch geht verständnisvoll vor. Ich kenne Familien, die ihre bisherige Fleischnahrung durch eine kraftlose Kost ersetzt haben. Ihre Speisen wurden so schlecht zubereitet, dass der Magen streikte. Sie erzählten mir, dass ihnen die Reform-Nahrung nicht gut tut, da ihre körperlichen Kräfte abnähmen. Das ist auch der Grund, warum die Bemühungen einiger Frauen zur Vereinfachung ihrer Ernährung erfolglos geblieben sind. Ihre Kost ist zu dürrig. Die Speise wird nicht sorgfältig zubereitet und ist ohne Abwechslung. Zu einer Mahlzeit dürfen nicht zu viele verschiedene Speisen aufgetischt werden, doch sollten sie auf keinen Fall immer aus den gleichen Nahrungsmitteln ohne irgendeine Abwechslung bestehen. Die Speisen sollten einfach zubereitet werden, jedoch so schmackhaft, dass der Appetit angeregt wird.

Freies Fett müsst ihr aus eurer Kost verbannen, denn es verunreinigt jede Nahrung. Esst dafür reichlich Obst und Gemüse. 27, 63; 1868

381. Die richtige Zubereitung der Nahrung ist eine der wichtigsten Fertigkeiten. Besonders dann, wenn Fleisch nicht als Hauptnahrungsmittel verwendet wird, ist gutes Kochen notwendig. Es wird Nahrung benötigt, die das Fleisch ersetzt, und das muss so zubereitet werden, dass kein Fleisch vermisst wird. *Letter 60 a; 1896*

382. Die Ärzte sind ausdrücklich verpflichtet, durch Schrift und Wort solche ständig zu unterweisen, die dafür verantwortlich sind, Nahrung auf den Tisch zu stellen. *Letter 3a; 1896*

383. Wir brauchen Menschen, die sich für gesundes Kochen interessieren. Viele wissen, wie man Fleisch und Gemüse auf verschiedene Art und Weise kocht, aber sie verstehen nicht, einfache und appetitliche vegetarische Gerichte zuzubereiten. *Y.I. 31. Mai 1894*

Schlechtes Kochen: Eine Ursache von Krankheit

384. Weil sie nicht weiß, wie sie kochen soll und noch dazu unbegabt ist, stellt manche Frau und Mutter ihrer Familie täglich schlecht zubereitetes Essen auf den Tisch. Das wiederum beeinträchtigt ständig die Verdauungsorgane und führt zu schlechtem Blut. Das führt häufig zu Entzündungskrankheiten und manchmal zum Tod. ... Wir können eine Vielfalt guter, gesunder Nahrung haben, die auf gesunde Weise zubereitet wird, dass sie allen gut bekommt. Es ist lebenswichtig, kochen zu können. Schlechtes Kochen erzeugt Krankheiten und schlechte Laune. Der Körper

14 GESUNDES KOCHEN

wird durcheinandergebracht und geistliche Gedanken können nicht klar erkannt werden. Es steckt mehr Religion in einer guten Küche, als ihr vermutet. Als ich manchmal von zu Hause fort war, wusste ich, dass das Brot auf dem Tisch ebenso wie das andere Essen mir schaden würde, aber mir blieb nichts anderes übrig, als ein wenig zu essen, um das Leben aufrecht zu erhalten. In den Augen des Himmels ist es eine Sünde, von solcher Nahrung zu leben. *C.T.B.H. 156-158; 1890*

Eine passende Grabinschrift: Starb wegen schlechtem Kochen

385. Mangelhafte, schlecht gekochte Nahrung verdirbt das Blut; die blutbildenden Organe werden geschwächt. Sie zerrüttet den Organismus, und begleitet von gereizten Nerven und schlechter Laune führt es zu Krankheiten. Opfer schlechten Kochens gibt es Tausende und Zehntausende. Über viele Gräber könnte man schreiben: »Starb an schlechtem Kochen.« – »Starb an einem misshandelten Magen.«

Menschen gehen wegen schlechtem Kochen verloren

Alle, die mit dem Kochen beschäftigt sind, sollten unbedingt lernen, wie man gesunde Speisen herstellt. Viele Menschen gehen durch schlechtes Kochen verloren. Es erfordert Wissen und Sorgfalt, gutes Brot herzustellen. Es ist mehr Religion in einem Laib guten Brotes, als viele denken.

Es gibt wenige wirklich gute Köchinnen. Junge Frauen denken, dass es erniedrigend sei, zu kochen und andere Hausarbeit zu tun. Deshalb haben viele junge Mädchen, welche heiraten und für eine Familie zu sorgen haben, wenig Begriff von den Pflichten, die auf einer Frau und Mutter ruhen.

Keine einfache Wissenschaft

Gut kochen zu können, ist nicht einfach, aber im praktischen Leben sehr wichtig. Es ist eine Wissenschaft, die alle genau lernen sollten, und zwar so, dass es auch ärmeren Menschen nutzt. Eine Speise appetitlich und zugleich einfach und nahrhaft herzustellen, erfordert zwar Geschick, kann aber gelernt werden. Köchinnen sollten verstehen, einfache Nahrung ohne großen Aufwand und in gesunder Weise zu bereiten, und zwar so, dass sie wegen ihrer Einfachheit wohlschmeckender und gesünder empfunden wird.

Jede Frau, die für eine Familie verantwortlich ist und nicht gesund kochen kann, sollte sich dazu entschließen, das zu lernen. Das ist zum Wohl ihres Haushaltes so nötig. An vielen Orten bieten Reform-Kochkurse eine Möglichkeit, das zu üben. Hat eine Frau diese Gelegenheit nicht, dann sollte sie sich von einer guten Köchin unter

richten lassen und sich bemühen, solange zu üben, bis sie es gut beherrscht. *M.H. 302.303; 1905 [Siehe auch: Kochen ist eine sehr wertvolle Kunst, weil sie mit dem Leben so eng verknüpft ist – 817]*

Lernt Sparsamkeit

386. Bei allem Kochen sollte man beachten: »Wie kann das Essen natürlich und sparsam zubereitet werden?« Und man sollte auch sorgfältig darauf achten, dass die Reste, die von der Mahlzeit übrig bleiben, nicht weggeworfen werden. Lernt, wie diese Reste noch verwertet werden können. Diese Fähigkeit, Sparsamkeit und Feingefühl, ist ein Segen. Bereitet in den wärmeren Jahreszeiten weniger Essen vor. Benutzt mehr trockene Substanz. Es gibt viele arme Familien. Obwohl sie kaum genug zu essen haben, könnte ihnen gezeigt werden, warum sie arm sind – es wird zu viel weggeworfen. *MS 3; 1897*

Menschenleben der modernen Lebensweise geopfert

387. Für viele scheint der einzige Lebenszweck darin zu bestehen sich dem letzten Modeschrei anzupassen. Da ist ihnen keine Anstrengung zu viel. Bildung, Gesundheit und Behaglichkeit werden auf dem Altar der Mode geopfert. Selbst auf die Essgewohnheiten übt die Mode und die Gesellschaft ihren verderblichen Einfluss aus. Die gesunde Nahrungszubereitung wird zweitrangig. Das Servieren einer großen Auswahl von Gerichten erfordert Zeit, Geld und Mühe, ohne irgendwie zu nützen. Es mag üblich sein, sechs Gänge zu einer Mahlzeit zu reichen, aber diese Angewohnheit ruiniert die Gesundheit. Und verständige Männer und Frauen sollten das durch Wort und Beispiel verurteilen. Nehmt etwas Rücksicht auf das Leben eurer Köchin. »Ist nicht das Leben mehr denn die Speise? und der Leib mehr denn die Kleidung?«. *Matthäus 6,25* In diesen Tagen nehmen Haushaltspflichten die meiste Zeit der Hausfrau in Anspruch. Wie viel besser wäre es für die Gesundheit der Familie, wenn die Essensvorbereitungen einfacher wären. Jedes Jahr werden Tausende von Menschen auf diesem Altar geopfert – Menschen, die hätten länger leben können, wenn sie nicht so viele unnötige Pflichten erfüllen müssen. Manche Mutter starb, doch wären ihre Gewohnheiten einfacher gewesen, könnte sie noch leben, um zuhause, in der Gemeinde und in der Welt ein Segen zu sein. *C.T.B.H. 73; 1890*

Auswahl und Zubereitung der Speisen ist wichtig

388. Das viele Kochen ist überhaupt nicht notwendig. Trotzdem darf das Essen nicht ärmlich sein, weder in der Qualität noch in der Menge. *Letter 72; 1896*

14 GESUNDES KOCHEN

389. Es ist wichtig, dass die Speise liebevoll zubereitet wird, damit es für den unverdorbenen Gaumen schmackhaft ist. Auch wenn wir aus Prinzip kein Fleisch, Butter, Wurstarten, Gewürze, Schweineschmalz und alles, was den Magen reizt und die Gesundheit schädigt, verwenden, sollte man nie denken, dass es von untergeordneter Bedeutung ist, was wir essen. *2T, 367; 1870*

390. Es ist falsch, nur etwas zu essen, um die Esslust zu befriedigen. Doch sollte die Qualität der Nahrung oder wie sie zubereitet wird nicht unwichtig sein. Wenn das Essen nicht schmeckt, wird der Körper nicht so gut ernährt. Die Nahrung sollte mit Verständnis und Geschick ausgewählt und zubereitet werden. *M.H. 300; 1905*

391. Ich würde der Köchin einen höheren Lohn geben als irgend einem anderen meiner Arbeiter ... Wenn diese Person nicht kochen kann, werdet ihr, wie wir es aus eigener Erfahrung wissen, immer wieder das gleiche Frühstück vorgesetzt bekommen – »Porridge«, wie es genannt wird, wir nennen es Brei –, Bäckerbrot und irgendeine Soße. Das ist alles, mit Ausnahme von ein wenig Milch. Wer gezwungen ist, monatelang ein solches Frühstück zu essen, kommt unweigerlich dahin, die Essenszeit, die für ihn die angenehmste des Tages sein sollte, als die schlimmste zu fürchten. Denn er weiß im voraus, was wieder auf dem Tisch stehen wird. Ich befürchte, dass ihr das erst versteht, wenn ihr es selbst erlebt habt. Aber ich weiß nicht, was ich machen sollte in dieser Sache. Wenn ich auf die Vorbereitung an diesem Ort Einfluss nehmen könnte, würde ich sagen: gebt mir eine erfahrene Köchin mit Ideen, die einfache Gerichte, appetitlich, schmackhaft und gesund zubereiten kann. *Letter 19 c; 1892*

Die Beziehung zwischen Vegetarismus und Blutdruck wurde im Zusammenhang mit Fettsucht, Sexualität und Aspekten des Lebensstils studiert. Eine blutdrucksenkende Wirkung wird mit einer vegetarischen Ernährung in Verbindung gebracht.

(Klinische experimentelle Pharmakologie und Physiologie, Mai 1982, 327-30)

Der Konsum von Früchten und Gemüse wurde in Verbindung gebracht mit einem um 27% niedrigerem Herzinfarktvorkommen, einer 42% niedrigeren Herzinfarktsterblichkeitsrate, einer um 24% niedrigeren ischämischen Herzkrankheits-Sterblichkeitsrate, einer um 27% niedrigeren Herz-Kreislaufkrankungs-Sterblichkeitsrate und einer um 15% niedrigeren Sterblichkeitsrate aller anderen Krankheiten. Es besteht eine Umkehrbeziehung zwischen dem Konsum von Früchten und Gemüse und dem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und der Sterblichkeitsrate aller anderen Krankheiten in der allgemeinen Bevölkerung der USA.

(Amerikanische Zeitschrift Klinischer Ernährung, Juli 2002; 76(1),93-9)

Lernt und praktiziert

392. Viele finden Kochen unwichtig, deshalb versuchen sie auch nicht, das Essen richtig zuzubereiten. Dies kann auf eine einfache, gesunde und leichte Art getan

werden, ohne Verwendung von Schweinefett, Butter oder Fleisch. Geschicklichkeit und Einfachheit müssen zusammen wirken. Damit das klappt, müssen Frauen sich belesen und dann das, was sie lesen, geduldig in die Praxis umsetzen. Viele leiden, weil sie sich nicht bemühen wollen, dies zu tun. Zu denen sage ich: Es ist Zeit für euch, eure ungenutzten Energien zu aktivieren und fleißig zu studieren. Lernt, wie man einfach kocht und doch so, dass eine sehr schmackhafte und gesunde Speise entsteht. Während man nicht nur kochen sollte, um dem Geschmack gerecht zu werden oder den Appetit zu befriedigen, sollte niemand daraus schließen, dass eine ärmliche Ernährung richtig ist. Viele sind krank und brauchen eine nahrhafte, reichhaltige, gut zubereitete Nahrung. ...

Ein bedeutender Zweig der Erziehung

Es ist religiöse Pflicht für alle Köche, zu lernen, wie man gesundes Essen auf verschiedene Arten zubereitet, damit es auch schmeckt. Mütter sollten ihre Kinder unterrichten, wie man kocht. Welcher Bereich der Erziehung eines jungen Mädchens kann so wichtig sein wie dieser? Vom Essen hängt das Leben ab. Mangelhafte, ärmliche, schlecht zubereitete Nahrung führt zu immer schlechterem Blut, und das schwächt die blutbildenden Organe. Es ist sehr wichtig, dass die Kunst des Kochens als eine der wichtigsten Elemente der Erziehung gesehen wird. Es gibt nur wenig gute Köchinnen. Junge Mädchen betrachten es so, als würde es ihrem Ansehen schaden, wenn sie Köchin für Hausangestellte werden. Das ist nicht richtig. Sie sehen es von einem falschen Standpunkt aus. Zu wissen, wie man gesunde Nahrung zubereitet, besonders, wie man Brot bäckt, ist eine hohe Kunst.

Mütter vernachlässigen das in der Erziehung ihrer Töchter. Sie tragen alle Lasten und Sorgen und sind schnell müde, während die Tochter mit Besuche machen, Häkelarbeit oder mit ihrem eigenen Vergnügen entschuldigt ist. Das ist falsch verstandene Liebe, falsche Güte. Die Mutter schadet ihrem Kind dadurch, und das oft fürs ganze Leben. In einem Alter, wo es fähig sein sollte, einige der Lasten des Lebens zu tragen, ist es nicht in der Lage, das zu tun. Solche Mädchen werden keine Sorgen und Lasten auf sich nehmen. Sie leben unbelastet, entziehen sich den Verantwortungen, während die Mutter unter ihrer Sorgenlast gebeugt und vollbeladen alles trägt. Die Tochter kommt nicht darauf, dass sie unfreundlich ist. Doch sie ist sorglos und unbedacht, sonst würde sie den müden Blick der Mutter bemerken und den Ausdruck von Schmerz auf ihrem Gesicht sehen. Sie würde helfen, den schwereren Anteil der Last zu tragen und die Mutter entlasten, die von der Sorge frei werden muss, damit sie nicht krank wird oder gar stirbt.

Warum sind die Mütter so blind und nachlässig in der Erziehung ihrer Töchter? Ich habe verschiedene Familien besucht, und war traurig zu sehen, wie die Mutter

14 GESUNDES KOCHEN

die schweren Lasten trug, während die Tochter, die gesund und kräftig war, keine Sorge, keine Last empfand. Wenn große Treffen stattfinden und die Familien viel Besuch haben, dann sah ich, dass die Mutter die ganze Last und Verantwortung trug, während die Töchter dasaßen, mit jungen Freunden plauderten und eine nette Zeit verbrachten. Das ist absolut verkehrt, und ich kann mich kaum bremsen, zu der gedankenlosen Jugend zu sagen, dass sie endlich an die Arbeit gehen sollen. Entlastet eure müde Mutter. Führt sie zu einem gemütlichen Platz im Wohnzimmer und drängt sie, sich auszuruhen und die Gesellschaft ihrer Freunde zu genießen.

Die Töchter tragen aber nicht allein die Schuld dafür. Zu tadeln ist auch die Mutter selbst. Sie hat ihren Töchtern nicht geduldig beigebracht, wie man kocht. Sie weiß, dass sie das noch nicht können, und es ist für sie keine Arbeitserleichterung. Sie muss auf alles achten, was Sorgfalt, Denken und Aufmerksamkeit erfordert. Junge Mädchen sollten im Kochen gründlich unterwiesen werden. Wie auch ihre Lebensumstände sein mögen, hier ist Wissen, das praktisch angewandt werden kann. Es ist ein Bereich der Erziehung, der auf das menschliche Leben, besonders auf das Leben der Liebsten, einen direkten Einfluss hat. Manche Frau und Mutter, die nicht die richtige Unterweisung hatte und die immer noch nicht richtig kochen kann, setzt ihrer Familie schlecht zubereitetes Essen vor, das mit Sicherheit die Verdauungsorgane zerstört, schlechtes Blut bildet und oft akute Erkrankungen hervorruft und vorzeitigen Tod verursacht. ...

Ermutigt die Willigen

Es ist ganz wichtig für jedes christliche Mädchen und jede christliche Frau, zu lernen, wie man gutes, nicht saures, leichtes Brot aus Weizenvollkornmehl herstellt. Die Mütter sollten ihre Töchter mit in die Küche nehmen, schon wenn sie sehr jung sind, und ihnen die Kunst des Kochens beibringen. Die Mutter kann von ihren Töchtern nicht erwarten, dass sie die Geheimnisse der Haushaltsführung ohne Unterweisung verstehen. Sie sollte sie geduldig und liebevoll belehren und die Arbeit durch ihr heiteres Gesicht und ermutigende Worte der Zustimmung so angenehm wie möglich machen. Tadelt sie nicht, wenn sie ein-, zwei- oder dreimal Fehler machen. Schon werden sie entmutigt und versucht sein zu sagen: »Es hat keinen Zweck. Ich kann es nicht.« Dies ist nicht die Zeit für Tadel. Der Wille würde dadurch erlahmen. Er bedarf des Antriebs der Ermutigung durch heitere, hoffnungsvolle Worte, wie: »Mach dir nichts aus den Fehlern, die du gemacht hast. Du lernst noch und musst Fehlschläge erwarten. Versuch's nochmal. Sei mit deinen Gedanken bei der Arbeit. Sei sehr sorgfältig, und du wirst sicherlich Erfolg haben.«

Viele Mütter erkennen nicht, wie wichtig dieses Wissen ist. Sie machen lieber alles selbst, als sich zu bemühen, ihre Kinder zu unterrichten und ihr Versagen und ihre

Fehler zu ertragen, die sie während des Lernens machen. Wenn ihre Töchter bei ihrem Versuch etwas falsch machen, schicken sie sie weg mit den Worten: »Es hat keinen Zweck. Du kannst dies oder das nicht tun. Du verwirrst und störst mich mehr als du mir hilfst.« So werden die ersten Bemühungen der Lernwilligen zurückgewiesen. Der erste Fehler kühlt ihr Interesse und ihren Lerneifer so ab, dass sie einen nächsten Versuch fürchten und vorschlagen werden, dass sie lieber nähen, stricken und das Haus sauber machen wollen, wenn sie nur nicht kochen müssen. Hier hat die Mutter einen großen Fehler gemacht. Sie hätte sie geduldig unterweisen sollen, dass sie durch Praxis Erfahrungen sammeln können, wodurch die Ungeschicklichkeit und die Unbeholfenheit des unerfahrenen Arbeiters beseitigt würden. *1T, 681-685; 1868*

Unterricht im Kochen ist wichtiger als Musikunterricht

393. Einige sind zu einer Aufgabe berufen, die als niedrige Pflicht angesehen wird, z. B. das Kochen. Aber die Kunst des Kochens ist keine Kleinigkeit. Die geschickte Zubereitung der Nahrung ist eine der wesentlichsten Fertigkeiten, die über dem Musikunterricht und dem Schneidern steht. Damit will ich nicht Musikunterricht oder Schneiderei herabsetzen, denn sie sind notwendig, aber noch wichtiger ist die Fähigkeit, Nahrung so zuzubereiten, dass sie gesund und auch appetitanregend ist. Diese Kunst sollte als die wertvollste aller Künste angesehen werden, weil sie so eng mit dem Leben verbunden ist. Man sollte mehr darauf achten; denn um gutes Blut zu haben, benötigt der Körper gute Nahrung. Grundlegend für die Erhaltung guter Gesundheit ist das ärztlich missionarische Werk einer guten Kochkunst.

Oft führt die Gesundheitsreform zu einer Beeinträchtigung des Lebens durch unschmackhaft zubereitete Nahrung. Fehlendes Wissen, wie man gesund kocht, ist hinderlich für die Gesundheitsreform. Das sollte geändert werden, damit die Reform erfolgreich wird. Es gibt wenig gute Köchinnen. Sehr viele Mütter brauchen Kochunterricht, damit sie der Familie gut zubereitete, nett angerichtete Speisen vorsetzen können. Ehe Kinder Unterricht an der Orgel oder am Klavier nehmen, sollte ihnen Unterricht im Kochen gegeben werden. Die Aufgabe, kochen zu lernen, muss die Musik nicht verdrängen, aber musizieren zu lernen ist weniger wichtig als zu lernen, wie man Nahrung zubereitet, die gesund und appetitanregend ist. *MS 95; 1901*

394. Eure Töchter lieben vielleicht die Musik, und dies ist auch in Ordnung; es kann zum Frohsinn der Familie beitragen. Aber die Kenntnis der Musik ohne zu wissen, wie man kocht, hat wenig Wert. Wenn eure Töchter selbst Familien haben, werden Kenntnisse über Musik und feine Handarbeiten kein gutes, appetitliches Essen auf den Tisch bringen, dessen sie sich nicht schämen müssten, es ihren besten Freunden vorzusetzen.

14 GESUNDES KOCHEN

Mütter, euch ist ein heiliges Werk aufgetragen. Möge Gott euch helfen, es mit seiner Verherrlichung vor Augen in Angriff zu nehmen. Sorgt ernst, geduldig und liebevoll für das gegenwärtige und zukünftige Wohl eurer Kinder und wirkt zu Gottes Ehre. 2T, 538.539; 1870

Weiht eure Kinder in die Geheimnisse des Kochens ein

395. Vernachlässigt es nicht, euren Kindern das Kochen beizubringen. Wenn ihr das tut, vermittelt ihr ihnen Grundsätze, die sie in ihrer religiösen Ausbildung nötig haben. Indem ihr euren Kindern Unterricht in der Körperkunde erteilt und ihnen beibringt, wie man einfach und doch mit Geschick kocht, legt ihr die Grundlage für die nützlichsten Bereiche in der Erziehung. Um gutes, leichtes Brot herzustellen, ist Geschick notwendig. In gutem Kochen liegt Religion, und ich stelle die Religion solcher Menschen in Frage, die zu unwissend und zu sorglos sind, um Kochen zu lernen. ...

Mangelhaftes Kochen verzehrt langsam die Lebenskräfte Tausender. Es ist für Leben und Gesundheit gefährlich, schweres, saures Brot und ähnliche Speisen zu essen, die auf manchen Tischen erscheinen. Mütter, unterweist eure Töchter in diesen nützlichen Bereichen, die mit Leben und Gesundheit sehr eng verbunden sind, anstatt ihnen Musikunterricht zu geben. Weihet sie in alle Geheimnisse des Kochens ein. Zeigt ihnen, dass dies ein Teil ihrer Erziehung und notwendig für sie ist, wenn sie Christen sein wollen. Wenn die Nahrung nicht auf eine gesunde, schmackhafte Art zubereitet wird, kann sie nicht in gutes Blut umgewandelt werden und abgestorbene Zellen ersetzen. 2T, 537.538; 1870

Vegetarier unserer westlichen Gesellschaft haben einen bemerkenswert niedrigeren durchschnittlichen Gesamtcholesterinspiegel, »body mass index« und Blutdruck, alles gängige diätbezogene Risikofaktoren für koronare Herzkrankheiten.

Bedeutsam ist vor allem die Erwartung, dass diese niedrigeren Werte auch in einer um ca. 25 % niedrigeren Sterblichkeitsrate aufgrund koronarer Herzerkrankungen unter Vegetariern verglichen mit Nicht-Vegetariern resultieren sollte. (Ernährung, Mai 2003, Band 19, Ausgabe 3, 285-289)

Der Gesamtcholesterinspiegel und LDL-Cholesterinspiegel sind normalerweise niedriger bei Vegetariern, aber der HDL-Cholesterinspiegel und Triglycerinspiegel variieren je nach Art der vegetarischen Ernährung.

(Zeitschrift amerikanischer Diät-Vereinigung, November 1997, 97 (1))

die amerikanische Zeitschrift Klinischer Ernährung, 1994; 59:103-109 zitierend)

Vegetarier tendieren generell dazu, weniger an Bluthochdruck zu leiden als Nicht-Vegetarier.

(Zeitschrift der amerikanischen Diät-Vereinigung, November 1997, 97(1), die amerikanische Zeitschrift Klinischer Ernährung, 1994; 59(zus.):1130-1135 zitierend)

Mit Ausnahme vom Tabakgenuss ist vermutlich die Ernährung der wichtigste Faktor in der Vermeidung des menschlichen Krebses. (Toxikologie, Dezember 2002, Band 181-182)