

Gesunde Ernährung und Gesundheitsrestaurants

Himmlische Fürsorge

396. Aus dem Bericht über die Wunder des Herrn, wie er die Hochzeitsgesellschaft mit Wein und die hungrige Volksmenge mit Nahrung versorgte, können wir sehr viel lernen. Durch die Herstellung von Reformwaren will der Herr uns in gesunder Lebensweise unterstützen. Der Herr, der uns Nahrung gibt, wird sein Volk nicht in Unwissenheit lassen, wie man die besten Nahrungsmittel für jede Zeit und jede Gelegenheit herstellen kann. 77, 114; 1902

Mit dem Manna vergleichbar

397. Letzte Nacht wurde mir viel gezeigt. Die Herstellung und der Vertrieb von Gesundkost erfordern sorgfältige Überlegungen und Gebet.

An vielen Orten gibt es Menschen, denen der Herr Erkenntnisse über die Zubereitung gesunder, wohlschmeckender Nahrung schenken wird, wenn er sieht, dass sie diese Erkenntnis richtig anwenden werden. Die Tiere werden immer mehr krank, und es wird nicht mehr lange dauern, bis auch viele außer den Siebenten-Tags-Adventisten die Fleischnahrung aufgeben werden. Gesunde, das Leben erhaltende Nahrungsmittel sollen hergestellt werden, damit die Menschen kein Fleisch zu essen brauchen. Der Herr wird in allen Teilen der Welt viele Menschen unterweisen, Früchte, Getreide und Gemüse zu Nahrungsmitteln zu verarbeiten, die das Leben erhalten und nicht krank machen. Diejenigen, die Rezepte zur Herstellung der Gesundkost, die jetzt auf dem Markt ist, noch nie gesehen haben, werden ihre Intelligenz nutzen, um mit den Erzeugnissen der Erde zu experimentieren. Sie werden Licht für die Verwendung dieser Gaben erhalten. Der Herr wird ihnen zeigen, was sie tun sollen.

Der seinem Volk in einem Teil der Welt Geschicklichkeit und Verstand gibt, wird das seinem Volk auch in anderen Teilen der Welt schenken. Nach seinem Plan sollen die Lebensmittelvorräte eines jeden Landes so zubereitet werden, dass sie in den

15 GESUNDE ERNÄHRUNG UND GESUNDHEITS-RESTAURANTS

Ländern verwendet werden können, für die sie geeignet sind. Wie Gott Manna vom Himmel gab, um das Volk Israel zu ernähren, wird jetzt seinem Volk in verschiedenen Gebieten Fähigkeit und Weisheit geben, die Erzeugnisse ihrer Länder zur Herstellung von Nahrungsmitteln zu verwenden. Das soll anstelle von Fleisch verwendet werden. *7T, 124.125; 1902*

398. Derselbe Gott, der den Kindern Israel Manna vom Himmel gab, lebt und regiert. Er wird Geschick und Verständnis in der Herstellung von Reformwaren verleihen. Er wird sein Volk in der Bereitung gesunder Nahrung führen. Er wünscht, dass sie sich bemühen, solche Nahrung herzustellen, nicht nur für ihre eigenen Familien, worin ihre erste Verantwortung besteht, sondern auch, um den Armen zu helfen. Sie sollen christusähnliche Freigebigkeit zeigen und erkennen, dass sie Gott vertreten und dass alles, was sie haben, seine Gabe ist. *Letter 25; 1902*

Kenntnis von Gott empfangen

399. Der Herr möchte, dass Gottes Volk Kenntnisse in der Ernährungsreform erlangt. Es sollte ein wesentlicher Teil der Ausbildung in unseren Schulen sein. Wird die Wahrheit an neuen Orten verkündigt, sollte auch Unterricht in gesundem Kochen gegeben werden. Zeigt den Menschen, wie sie ohne Fleischnahrung leben können. Belehrt sie über Einfachheit in der Lebensweise.

Der Herr hat gewirkt und wirkt immer noch, um Menschen anzuleiten, aus Früchten und Getreide Nahrungsmittel herzustellen, die einfacher und billiger sind als viele von denen, die man jetzt kaufen kann. Viele können diese teuren Nahrungszubereitungen nicht kaufen. Trotzdem brauchen sie durchaus nicht von einer mangelhaften Kost zu leben. Derselbe Gott, der Tausende in der Wüste mit Himmelsbrot gespeist hat, wird seinem Volk heute Verständnis geben, wie sie auf einfache Art für Nahrung sorgen können. *MS 96; 1905*

400. Wenn die Botschaft denen verkündigt wird, die die Wahrheit für diese Zeit noch nicht gehört haben, erkennen sie, dass ihre Ernährungsweise umgestellt werden muss, und dass sie die Fleischnahrung aufgeben müssen, weil sie ein Verlangen nach Alkohol hervorruft und den Organismus krank macht. Durch Fleischgenuss werden die körperlichen, geistigen und sittlichen Kräfte geschwächt. Der Mensch besteht aus dem, was er isst. Als Ergebnis des Genusses von Fleisch, Tabak und alkoholischen Getränken herrschen die niederen Triebe vor.

Der Herr wird seinem Volk Weisheit geben, aus den Erzeugnissen des Bodens Nahrungsmittel herzustellen, die an die Stelle des Fleisches treten. Einfache Kombinationen von Nüssen, Getreide und Obst, schmackhaft und geschickt hergestellt,

werden auch Nichtgläubige schätzen. Jedoch enthalten die üblichen Kombinationen zu viele Nüsse. *MS 156, 1901*

Einfach, leicht zubereitet, gesund

401. Ich muss nun an meine Brüder die Unterweisung weitergeben, die der Herr mir hinsichtlich der Reform-Lebensmittel erteilt hat. Von vielen werden diese Waren als menschliche Erfindungen betrachtet; aber sie haben ihren Ursprung in Gott, als ein Segen für sein Volk. Das Werk der Herstellung gesunder Nahrungsmittel ist Gottes Eigentum und darf niemals dazu verwandt werden, jemand finanziellen Gewinn zu bringen. Das Licht, das Gott über die Ernährung gegeben hat und weiterhin geben will, soll für sein Volk heute das sein, was das Manna für die Kinder Israel war. Das Manna fiel vom Himmel, und die Kinder Israel wurden angewiesen, es zu sammeln und zum Essen zuzubereiten. So wird in den verschiedenen Ländern der Welt dem Volk des Herrn Licht gegeben werden, um gesunde Nahrungsmittel herzustellen, die für diese Länder geeignet sind.

Die Mitglieder jeder Gemeinde sollten feinführend und klug damit umgehen, was Gott ihnen schenken wird. Allen, die ernstlich danach suchen, wird er Geschicklichkeit und Verstand geben, wie sie einfache, gesunde Nahrungsmittel verarbeiten können. Aus den Produkten der Erde werden sie Lebensmittel zusammenstellen, die das Fleisch ersetzen. Niemand wird dann mehr eine Ausrede fürs Fleischessen haben. Alle, die wissen, wie solche Nahrungsmittel hergestellt werden können, sollen ihr Wissen selbstlos anwenden. Sie müssen ihren armen Brüdern helfen. Sie müssen Erzeuger und auch Verbraucher sein.

Es ist Gottes Absicht, dass an vielen Orten Reformwaren hergestellt werden. Menschen, die neu zur Wahrheit kommen, müssen lernen, wie man diese einfachen Nahrungsmittel zubereitet. Es ist nicht Gottes Plan, dass die Armen Mangel leiden. Der Herr wendet sich an sein Volk in den verschiedenen Ländern, ihn um Weisheit zu bitten und diese dann richtig anzuwenden. Wir dürfen nicht aus Hoffnungslosigkeit und Entmutigung aufgeben. Wir müssen unser Bestes tun, um andere zu erleuchten. *MS 78; 1902*

Einfacher und billiger

402. Die Reformnahrungsmittel, die unsere Fabriken verlassen, können viel besser werden. Der Herr wird seine Diener belehren, Herstellungsverfahren zu entdecken, die einfacher und billiger sind. Es gibt viele, die er in diesem Zweig belehren wird, wenn sie in seinem Rat und in Harmonie mit ihren Brüdern handeln. *77, 127.128; 1902*

15 GESUNDE ERNÄHRUNG UND GESUNDHEITS-RESTAURANTS

403. Verwendet Nahrungsmittel, die nicht so teuer sind. Auf gesunde Art zubereitet, werden sie für alle Zwecke brauchbar sein. ... Bemüht euch um kostengünstige Zubereitungen von Getreide und Früchten. All das hat uns Gott freizügig gegeben, um unsere Bedürfnisse zu stillen. Die Verwendung teurer Nahrungsmittel ist keine Garantie für Gesundheit. Wir können auch gesund sein, wenn wir einfache Zubereitungen aus Früchten, Getreide und Gemüse verwenden. *MS 75; 1906*

404. Viel Weisheit ist nötig, um einfache, preiswerte und gesunde Nahrungsmittel herzustellen. Unsere Geschwister sind im allgemeinen arm. Reformlebensmittel müssen zu Preisen erhältlich sein, die auch von armen Menschen gekauft werden können. Gottes Absicht besteht darin, überall auch die Ärmsten mit preiswerten und gesunden Lebensmitteln zu versorgen. An vielen Orten kann man Fabriken zur Herstellung dieser Nahrungsmittel errichten. Was an einem Ort dem Werk zum Segen dient, wird sich auch anderswo zum Segen erweisen, wo Geld noch schwerer zu verdienen ist.

Gott ist für seine Kinder tätig. Er möchte sie nicht ohne Hilfsquellen lassen. Er führt sie zu der Nahrung zurück, die den Menschen ursprünglich gegeben wurde; sie soll aus den Rohstoffen bestehen, die er dafür vorgesehen hat. Die Materialien, aus denen diese Nahrungsmittel bestehen, werden Früchte, Getreide und Nüsse sein, aber auch verschiedene Wurzeln wird man verwenden. *7T, 125.126; 1902*

In Hungersnöten, wird die Nahrung vereinfacht werden

405. Die Herstellung von Reformwaren hat noch keine Vollkommenheit erreicht. In dieser Richtung ist noch viel zu lernen. Der Herr wünscht, dass die Gemüter seines Volkes in der ganzen Welt sich in einem solchen Zustand befinden, dass sie für seine Anregungen empfänglich sind. Er möchte sie darüber belehren, wie bestimmte Rohstoffe zu Lebensmitteln verarbeitet werden können, die notwendig sind, bisher aber noch nicht produziert wurden.

Während Hungersnot, Mangel und Not in dieser Welt mehr und mehr zunehmen, sollte die Herstellung der Reformwaren sehr vereinfacht werden. Diejenigen, die in diesem Werk tätig sind, müssen ständig von dem großen Lehrer lernen, der sein Volk liebt und immer nur sein Bestes will. *MS 14; 1901*

Christi Lehre über Sparsamkeit

406. Von diesem Werk hängt viel ab. In dem Bemühen, gesunde, preiswerte Nahrungsmittel herzustellen, muss mit den gesunden Erzeugnissen der Erde experimentiert werden. Für dieses Werk sollte ernstlich gebetet werden. Bittet Gott

um Weisheit, wie gesunde Nahrungsmittel hergestellt werden können. Er, der die Fünftausend mit fünf Broten und zwei kleinen Fischen speiste, wird auch heute an die Nöte seiner Kinder denken. Nachdem Christus dieses großartige Wunder vollbracht hatte, erteilte er eine Lehre über Sparsamkeit. Als der Hunger der Menge gestillt war, sagte er: »Sammelt die übrigen Brocken, dass nichts umkomme« *Johannes 6,12* »Und sie ... hoben auf, was übrig blieb von Brocken, zwölf Körbe voll«. *Matthäus 14, 20; Letter 27; 1902*

Lebensmittel aus landeseigenen Produkten der verschiedenen Länder

407. In den verschiedenen Ländern wird der Herr vielen Menschen für die Herstellung von Reformlebensmitteln Weisheit geben. Er kann einen Tisch in der Wüste bereiten. Von unseren Gemeinden, die versuchen, die Grundsätze der Gesundheitsreform zu praktizieren, sollten solche Nahrungsmittel hergestellt werden. Aber wenn sie das tun, werden andere sagen, dass sie auf ihre Rechte übergreifen. Wer gab ihnen jedoch die Weisheit, diese Nahrungsmittel herzustellen? – der Gott des Himmels. Dieser gleiche Gott wird seinem Volk in den verschiedenen Ländern Weisheit geben, die Erzeugnisse dieser Länder zur Herstellung von Reformwaren zu verwenden.

Unsere Geschwister sollten mit einfachen, sparsamen Methoden mit den Früchten, dem Getreide und Gemüse der Länder, in denen sie leben, Versuche anstellen. In den verschiedenen Ländern sollten kostengünstige Lebensmittel zum Nutzen der Armen und der eigenen Familien hergestellt werden.

Die Botschaft, die Gott mir gegeben hat, ist, dass sein Volk in fremden Ländern nicht von Importen der Reformwaren von Amerika abhängig sein soll. Fracht und Zoll erhöhen die Kosten dieser Lebensmittel so sehr, dass die Armen, die in Gottes Augen ebenso kostbar sind wie die Wohlhabenden, sich das nicht leisten können.

Die Reformwaren sind Gottes Produkte, und er wird sein Volk in den Missionsfeldern unterweisen, die Rohstoffe der Erde so zusammenzustellen, dass einfache, preiswerte Lebensmittel zur Verfügung stehen. Wenn die Geschwister Weisheit von Gott erbitten, wird er sie unterrichten, wie man diese Erzeugnisse nutzen kann. Ich bin unterwiesen zu sagen: Hindert sie nicht daran. *MS 40; 1902*

Reformlebensmittel sollten vorhanden sein, wo die Gesundheitsreform bekannt gemacht wird

408. In dem Feld, in dem ihr arbeitet, ist über Herstellungsverfahren von Reformlebensmitteln viel zu lernen. Es sollen Lebensmittel hergestellt werden, die ganz gesund und doch nicht teuer sind. Den Armen muss das Evangelium der Gesundheit

15 GESUNDE ERNÄHRUNG UND GESUNDHEITS-RESTAURANTS

gepredigt werden. In der Produktion dieser Lebensmittel werden sich Türen auftun, wodurch diejenigen, die die Wahrheit annehmen und ihre Arbeit verlieren, in der Lage sein werden, ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Die Bodenerzeugnisse, für die Gott vorgesorgt hat, müssen zu Lebensmittel verarbeitet werden, die die Leute für sich zubereiten können. Dann können wir die Grundsätze der Gesundheitsreform entsprechend weitergeben. Und alle, die es hören, werden von der Logik dieser Grundsätze überzeugt werden und sie annehmen. Sind jedoch keine solchen Lebensmittel vorhanden, die schmackhaft, nahrhaft und doch preiswert sind, dann sollten wir nicht die Gesundheitsreform in Bezug auf Ernährung in ihrer strengsten Form anderen mitteilen. *Letter 98; 1901*

409. Überall, wo die Wahrheit verkündigt wird, sollten die Menschen auch in der Zubereitung gesunder Nahrung unterrichtet werden. Gott möchte, dass man überall den Menschen zeigt, wie sie die Erzeugnisse weise gebrauchen können, die sie zur Verfügung haben. Fähige Lehrer sollten den Menschen zeigen, wie sie die Erzeugnisse, die sie in ihrem Gebiet anbauen oder kaufen können, am vorteilhaftesten nutzen. Sie können den Armen und auch den Bessergestellten zeigen, wie sie gesund leben können. *7T, 132; 1902*

Nüsse müssen sparsam verwendet werden

410. Gott möchte, dass die Menschen überall auf der Welt die Bodenerträge ihres Landes sinnvoll verwenden. Die Erzeugnisse eines jeden Gebietes sollten genau geprüft werden, um zu sehen, ob sie nicht so kombiniert werden können, dass die Nahrungsmittelherstellung vereinfacht wird und die Kosten für Produktion und Transport gesenkt werden. Alle sollten unter der Leitung des Herrn ihr Bestes tun, um dies zu erreichen. Es gibt viele teure Lebensmittel, die man kombinieren kann. Es ist jedoch nicht notwendig, die teuersten Zutaten zu verwenden.

Vor drei Jahren erhielt ich einen Brief mit den Worten: »Ich kann die mit Nüssen zubereiteten Speisen nicht essen; mein Magen rebelliert!« Dann wurden mir mehrere Rezepte gezeigt. In einem davon stand, dass die Nüsse mit solchen Zutaten verarbeitet werden sollten, die zusammenpassen, und dass man nicht soviel davon verwenden sollte. Zehn bis fünfzehn Prozent Anteil an Nüssen sei bei der Kombination ausreichend. Wir haben das ausprobiert und hatten Erfolg. Auch auf anderes wurde hingewiesen.

Von süßen Plätzchen oder Keksen wurde gesprochen. Sie werden hergestellt, weil irgend jemand sie mag, und dann essen das viele, die es nicht sollten. Wir müssen noch vieles verbessern. Gott wird mit allen zusammenarbeiten, die es wollen. *Letter 188, 1901*

411. Beim Zusammenstellen von Rezepten für unsere Gesundheitszeitschriften sollte man sehr sorgfältig sein. Einige der bisher hergestellten Nahrungsmittel können verbessert und die Anweisungen über die Verwendung abgeändert werden. Einige verwenden Nüsse zu reichlich. Viele haben mir geschrieben: »Ich vertrage diese Nuss-Speisen nicht; was soll ich an Stelle von Fleisch essen?« In einer Nacht schien ich vor Menschen zu stehen, zu denen ich sagte, dass sie in der Nahrungszubereitung zu viel Nüsse benutzen. Der Organismus kann das nicht verarbeiten, wenn einige der angegebenen Rezepte verwendet werden. Deshalb wäre es sinnvoller, sparsam mit Nüssen umzugehen. *7T, 126; 1902*

Reform-Restaurants bei Konferenzen

412. Schafft in unseren Zeltversammlungen die Möglichkeit, den bedürftigen Teilnehmern gesunde, schmackhaft zubereitete Kost zu günstigem Preis anbieten zu können. Es sollte auch ein Restaurant da sein. Dies hilft, viele zu unterweisen, die nicht unseres Glaubens sind.

Seht diesen Bereich des Werkes nicht so an, als habe er nichts mit unseren Versammlungen zu tun. Jeder Teil des Werkes ist eng mit dem anderen verbunden, und alle zusammen sollten in völliger Einigkeit arbeiten. *7T, 41; 1902*

413. In unseren Städten sind interessierte Mitarbeiter dabei, verschiedene missionarische Dienste aufzubauen. Sie richten z. B. Reformgaststätten ein. Wie sorgfältig sollte aber diese Arbeit getan werden! Wer in diesen Gaststätten arbeitet, sollte immer wieder etwas ausprobieren, um herauszufinden, wie man wohlschmeckende, gesunde Nahrung zubereitet.

Jede Reformgaststätte sollte auch eine Ausbildungsstätte für die dort beschäftigten Mitarbeiter sein. In den Städten kann man diese Arbeit anders tun als an kleineren Orten.

Überall da, wo es eine Gemeinde und eine Gemeindeschule gibt, sollten Kochkurse über die Zubereitung einfacher, gesunder Nahrung angeboten werden. Das ist hilfreich für alle, die die Grundsätze der Gesundheitsreform umsetzen wollen. In allen Missionsgebieten können wir ähnlich arbeiten. *MS 79, 1900*

Unsere Gaststätten sollen an Grundsätzen festhalten

414. Ihr werdet ständig vor Neuerungen auf der Hut sein müssen. Das würde, obwohl es harmlos scheint, zur Aufgabe von Grundsätzen führen, die in unserer Gaststättenarbeit aber immer aufrechterhalten werden sollten. ... Wir dürfen nicht erwarten, dass solche, die ihr Leben lang der Esslust nachgaben, auf Anrieb wissen

15 GESUNDE ERNÄHRUNG UND GESUNDHEITS-RESTAURANTS

können, wie Nahrung zubereitet wird, die gesund, einfach und appetitlich ist. Das ist eine Kunst, die jede Heilanstalt und jede Gesundheits-Gaststätte unterrichten soll. ... Wenn die Kundschaft in unseren Gaststätten weniger wird, weil wir uns weigern, von wichtigen Grundsätzen abzuweichen, dann lasst es so sein. Wir müssen auf dem Weg des Herrn bleiben, ob böse oder gute Gerüchte in Umlauf sind.

Ich führe euch dies alles in meinen Briefen vor Augen, um euch zu helfen, am Rechten festzuhalten und um das zu vermeiden, was nicht in unseren Heilanstalten und Gaststätten hineinkommen darf, ohne Grundsätze zu opfern. *Letter 201; 1902*

Vermeidet komplexe Zusammenstellungen

415. In allen Gaststätten in unseren Städten besteht die Gefahr, dass zu viele Gerichte zu einer Mahlzeit angeboten werden. Der Magen leidet, wenn ihm zu einer Mahlzeit viele verschiedene Speisen zugemutet werden. Einfachheit ist ein wichtiger Punkt der Gesundheitsreform. Es besteht dann die Gefahr, dass unser Werk aufhört, ein Reformwerk zu sein. Wenn wir dafür arbeiten wollen, dass Menschen wieder gesund werden, ist es nötig, den Appetit zu zügeln, langsam zu essen und wenig verschiedenes zu einer Mahlzeit. Das muss immer wieder gesagt werden. Es passt nicht mit den Grundsätzen der Gesundheitsreform überein, zu einer Mahlzeit so viele verschiedene Gerichte zu essen. Vergessen wir nie, dass der religiöse Teil des Werkes der wichtigere ist. Nahrung für die Seele ist nötiger als alles andere. *Letter 271; 1905*

Die Aufgabe unserer Reform-Restaurants

416. Mir wurde gezeigt, dass wir uns nicht damit zufrieden geben sollten, dass wir eine vegetarische Gaststätte in Brooklyn haben, sondern dass wir weitere Gaststätten in anderen Teilen der Stadt einrichten sollten. Die Menschen, die in einem Teil von New York wohnen, wissen nicht, was in anderen Teilen dieser großen Stadt vor sich geht. Menschen, die in den an verschiedenen Plätzen errichteten Gaststätten essen, werden merken, dass sich ihr Gesundheitszustand bessert. Haben wir einmal ihr Vertrauen gewonnen, werden sie eher bereit sein, Gottes besondere Botschaft der Wahrheit anzunehmen.

Wo immer wir in unseren großen Städten ärztliche Missionsarbeit tun, sollten wir Kochkurse abhalten. Und wo immer sich ein starkes Missionswerk auf dem Gebiet der Erziehung entwickelt, sollten wir auch eine Reformgaststätte einrichten, die die richtige Auswahl und die gesunde Zubereitung von Nahrungsmitteln praktisch veranschaulicht. *77, 55; 1902*

417. Der Herr hat eine Botschaft für unsere Städte, die wir ihnen durch Zeltversammlungen, andere öffentliche Bemühungen und unsere Schriften übermitteln sollen. Zusätzlich sollten in den Städten vegetarische Restaurants eröffnet werden, die eine Botschaft der Mäßigkeit verbreiten. Es sollte möglich sein, dass in Verbindung mit unseren Restaurants Versammlungen abgehalten werden können. Wenn irgend möglich, soll ein Raum vorhanden sein, wo die Gäste zu Vorträgen über Themen der Gesundheit und christlichen Mäßigkeit eingeladen werden können, und wo sie in der Zubereitung gesunder Nahrung und anderen wichtigen Lebensfragen unterrichtet werden können. Bei diesen Versammlungen sollte gebetet, gesungen und nicht nur über gesundheitliche Themen gesprochen werden, sondern auch über geeignete biblische Themen. Während die Leute unterrichtet werden, körperlich gesund zu bleiben, werden sich viele Gelegenheiten bieten, den Samen des Evangeliums vom Reich Gottes auszustreuen. *77, 115; 1902*

**Endziel des Werkes, das sich mit der Herstellung
gesunder Lebensmittel befasst**

418. Wird so gearbeitet, dass die Aufmerksamkeit der Menschen auf das Evangelium Christi gelenkt wird, kann die Herstellung von Reformwaren nutzbringend sein. Aber ich warne euch dringend vor solchen Bemühungen, die nicht mehr zustande bringen als die Herstellung von Nahrungsmitteln, nur um körperlichen Bedürfnissen abzuhelpfen. Es ist falsch, so viel Zeit dafür zu verwenden und die Fähigkeiten von Männern und Frauen zu nutzen, um Lebensmittel herzustellen, während sich keiner bemüht, die Menschen mit dem Brot des Lebens zu versorgen. Ein Werk, das nicht zum Ziel hat, den Weg zum ewigen Leben deutlich zu machen, ist in großer Gefahr. *MS 10; 1906*