

Früchte, Getreide und Gemüse

Teil I: Früchte

Ein Segen in den frischen Früchten

464. Ich bin Gott so dankbar, dass die Versorgung mit Früchten nicht aufhörte, als Adam seine Heimat in Eden verlor. *Letter 157; 1900*

465. Der Herr wünscht, dass die Menschen in den Ländern, wo man die meiste Zeit des Jahres frisches Obst bekommen kann, erkennen, wie gesegnet sie durch diese Früchte sind. Je mehr wir von frischen, direkt vom Baum gepflückten Früchten essen, desto größer wird der Segen sein. *7T, 126; 1902*

466. Es wäre gut, wenn wir weniger kochen und dafür mehr Obst in seinem natürlichen Zustand essen würden. Wir sollten die Menschen unterrichten, reichlich frische Weintrauben, Äpfel, Pfirsiche, Birnen, Beeren und alle anderen Arten von Obst zu essen, das man bekommen kann. Dieses Obst sollte durch Einmachen für die Verwendung im Winter haltbar gemacht werden. Soweit möglich, sollten Gläser anstelle von Blechdosen verwendet werden. *7T, 134; 1902*

467. Wenn du unter Verdauungsstörungen leidest, kannst du verschiedene Arten von Früchten essen, aber nicht zu viele zu einer Mahlzeit. *2T, 373; 1870*

468. Besonders Obst ist zur Erhaltung der Gesundheit zu empfehlen, doch nicht einmal Obst sollte im Anschluss an eine vollständige Mahlzeit gegessen werden. *MS 43, 1908*

469. Sorgfältig zubereitetes Gemüse und Früchte der jeweiligen Jahreszeit sind bekömmlich, wenn sie von bester Qualität sind und keine Spur von Fäulnis aufwei -

18 FRÜCHTE, GETREIDE UND GEMÜSE

sen. Sie müssen gesund und dürfen von keiner Krankheit oder Fäulnis befallen sein. Mehr Menschen als wir ahnen, sterben durch den Genuss von verdorbenem Obst und Gemüse, das im Magen gärt und das Blut vergiftet. *Letter 12; 1887*

470. Eine schlichte, einfache aber reichliche Verpflegung mit Obst ist die beste Nahrung, die man denen geben kann, die sich auf das Werk Gottes vorbereiten. *Letter 103; 1896*

Ein Teil einer vollwertigen Ernährung

471. Getreide, Früchte, Nüsse und Gemüse bilden die Ernährung, die unser Schöpfer für uns gewählt hat. Diese Nahrungsmittel sind, wenn sie so einfach und natürlich wie möglich zubereitet werden, die gesündesten und nahrhaftesten. Sie verleihen eine Stärke, eine Ausdauer und eine Vitalität des Denkvermögens, welche eine komplexere und anregendere Ernährung nicht liefern kann. *M.H. 296; 1905*
[... die gesündeste Nahrung – 487]

472. In Getreide, Früchten, Gemüse und Nüssen finden sich alle Nahrungsbestandteile, die wir brauchen.

Wenn wir in aufrichtiger Gesinnung zum Herrn kommen, wird er uns lehren, gesunde Speisen zuzubereiten, die frei vom Makel der Fleischnahrung sind. *MS 27; 1906*

Eine vorübergehende Obstkur

473. Krankheit entsteht oft durch unregelmäßiges Essen. Da muss vor allem die Natur von der Last befreit werden, die ihr auferlegt worden ist. Bei vielen Krankheiten gibt es für den Patienten kein besseres Mittel, als eine oder zwei Mahlzeiten auszulassen, damit die überarbeiteten Verdauungsorgane zur Ruhe kommen.

Beweise belegen, dass die meisten degenerativ chronischen Krankheiten geheilt oder mindestens stabilisiert werden können, indem eine pflanzliche Ernährung konsumiert wird. Diese Ernährung hat die Fähigkeit, die Veränderung der Gene zu kontrollieren, welche verantwortlich sind für viele Krankheiten wie Herzprobleme, Krebs, Diabetes, Fettsucht, Kindheitsallergien. Die vorteilhaften Auswirkungen einer pflanzlichen Ernährung können nur in ganzem Umfang geschätzt und bewiesen werden, wenn verstanden wird, dass alle Nährstoffe als Team arbeiten.
(T. Colin Campbell, Ph.D. Cornell Universität, „Die China Studie“)

Alle 12 Minuten stirbt jemand wegen Brustkrebs.
Frauen jedoch, die nicht mehr als zwei Mal pro Tag Gemüse essen, reduzieren das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, um 30%.
(Jahresbericht der wissenschaftlichen Akademie von New York, 768
(30. 9. 1995): 1-11)

Solche, die nicht körperlich arbeiten, hat oft eine Fruchtdiät für einige Tage viel geholfen. Fastet man kurze Zeit, und genießt dann einfache Speisen nur mäßig, so hat oft die Natur selbst für Genesung gesorgt. Eine mäßige Kost für einen oder zwei Monate würde viele Leidenden überzeugen, dass der Pfad der Selbstverleugnung der Weg zur Gesundheit ist. *M.H. 235; 1905*

Ersetzt schädliche Artikel

474. In unseren medizinischen Einrichtungen sollte strikte Mäßigkeit gelehrt werden. Den Patienten sollte das Übel des Alkohols und der Segen strikter Enthaltbarkeit gezeigt werden. Erwartet von ihnen, dass sie Dinge aufgeben, die ihre Gesundheit ruiniert haben. Ersetzt das durch eine Fülle von Obst wie Orangen und Zitronen, Pflaumen, Pfirsiche und andere Früchte, die zur Verfügung stehen; denn Gott hat die Erde fruchtbar gemacht, wenn wir sie sorgfältig bearbeiten. *Letter 145; 1904*

475. Verwende nicht viel Salz. Vermeide es, in Essig Eingelegtes und stark gewürzte Speisen zu essen. Verwende viel Obst, und die Reizung, die nach so viel Trinken bei den Mahlzeiten verlangt, wird größtenteils verschwinden. *M.H. 305; 1905*

Einmachen und Trocknen der Früchte

476. Überall, wo viel Obst angebaut werden kann, sollte ein reichlicher Vorrat für den Winter durch Einwecken oder Trocknen angelegt werden. Kleinere Früchte, wie Johannisbeeren, Stachelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren und Brombeeren kann man vorteilhaft dort anbauen, wo man sie nur wenig vorfindet und ihr Anbau vernachlässigt wird. Für das Einmachen im Haushalt verwende man, wenn irgend möglich, lieber Gläser statt Blechdosen. Besonders nötig ist es, dass das Obst zum Einmachen in gutem Zustand ist. Verwende wenig Zucker und koche das Obst nur so lange wie nötig, damit es haltbar bleibt. So zubereitet, ist es ein ausgezeichnete Ersatz für frisches Obst.

Überall, wo getrocknete Früchte wie Rosinen, Dörripflaumen, Äpfel, Birnen, Pfirsiche und Aprikosen zu günstigen Preisen erhältlich sind, wird man feststellen, dass man sie viel mehr als allgemein üblich mit bester Wirkung als Hauptnahrungsmittel verwenden kann. Das verhilft zur Gesundheit und Kraft für alle, die in den verschiedensten Bereichen tätig sind. *M.H. 299; 1905*

477. Apfelmus, in Gläsern eingeweckt, ist gesund und schmackhaft. Wenn man Birnen und Kirschen bekommen kann, ergeben sie ein wirklich gutes Kompott für den Winter. *Letter 195; 1905*

18 FRÜCHTE, GETREIDE UND GEMÜSE

478. Wenn du Äpfel bekommen kannst, bist du, was Obst betrifft, in einer guten Lage, wenn du auch nichts anderes hast. ... Ich finde nicht, dass eine so große Vielfalt von Früchten wichtig ist. Trotzdem sollte man sie in der entsprechenden Jahreszeit sorgfältig sammeln und einmachen für die Zeit, wenn keine Äpfel zu haben sind. Äpfel sind als Ersatz jedem Obst überlegen. *Letter 5; 1870*

Frisch aus Obstplantage und Garten

479. Der Anbau von Obst in Verbindung mit unseren Sanatorien wird weiteren Nutzen bringen. Für den Tischgebrauch steht dadurch Obst zur Verfügung, das nicht faulig ist und frisch vom Baum gepflückt wurde. *MS 114; 1902*

480. Familien und Einrichtungen sollten lernen, wie man besser das Land kultiviert und bebaut. Würden die Menschen nur den Wert der Produkte des Bodens, die die Erde in der jeweiligen Jahreszeit hervorbringt, kennen, dann wären sie fleißiger, das Land zu bebauen. Allen sollte der besondere Wert von Früchten und Gemüse, frisch aus dem Obst- und Gemüsegarten, vor Augen geführt werden. Wird die Zahl der Patienten und Schüler größer, ist mehr Land nötig. Weinstöcke könnten gepflanzt werden, um es der Einrichtung zu ermöglichen, eigene Trauben zu haben. Auch eine Orangenplantage wäre vorteilhaft. *MS 13; 1911*

Teil II: Getreide

Eine Ernährung nach der Wahl des Schöpfers

481. Getreide, Früchte, Nüsse und Gemüse bilden die von unserem Schöpfer für uns gewählte Kost. Diese Speisen, einfach und natürlich zubereitet, sind die gesündesten und nahrhaftesten. Sie geben Kraft, Ausdauer und Verstandesschärfe, was durch eine komplizierte und erregende Kost nicht erreicht wird. *M.H. 296; 1905*

482. Alle, die Fleisch essen, verwenden Getreide und Gemüse aus zweiter Hand; denn das Tier bekommt daraus die Nährstoffe, die zum Wachstum nötig sind. Das Leben aus dem Getreide und den Pflanzen geht auf das Tier über; wir erhalten es erst, wenn wir das Fleisch der Tiere essen.

Viel besser ist es jedoch, es direkt zu verwenden, indem wir die Nahrung essen, die Gott zu uns gegeben hat! *M.H. 313; 1905*

Teil einer gleichwertigen Kost

483. Zu meinen, dass Muskelkraft vom Verzehr tierischer Nahrung abhängt, ist ein Irrtum. Unser Organismus ist leistungsfähiger und wir sind gesünder ohne diese Kost. Die Getreidearten, zusammen mit Früchten, Nüssen und Gemüse, enthalten alle notwendigen Eigenschaften, die für gutes Blut nötig sind. *M.H. 316; 1905*

484. In Getreide, Früchten, Gemüse und Nüssen sind alle Wertstoffe enthalten, die wir benötigen. Wenn wir in einfacher Haltung zu Gott kommen, wird er uns zeigen, wie gesunde Nahrung ohne den Makel von Fleisch zubereitet wird. *MS 27; 1906*

Ein reichhaltiges Angebot

485. Die Natur liefert reichlich Früchte, Nüsse und Getreide. Jahr für Jahr werden die Produkte aller Länder durch bessere Logistik immer weiter verbreitet. Dadurch sind viele Nahrungsmittel erhältlich, die vor wenigen Jahren noch zu teuer waren, nun aber als Nahrung für den täglichen Bedarf verwendbar sind. *M.H. 297; 1905*

486. Durch weise Planung, kann man das, was für die Gesundheit am Besten ist, in fast jedem Land bekommen. Reis, Weizen, Mais und Hafer in verschiedener Form werden in allen Ländern angeboten, ebenso Bohnen, Erbsen und Linsen. Diese machen es möglich, zusammen mit dem einheimischen oder eingeführtem Obst und den verschiedenen Gemüsearten, die in den einzelnen Gebieten angebaut werden, eine Ernährung zu haben, die ohne Fleisch vollwertig ist. *M.H. 299; 1905*

Richtig zubereitete Nahrung

487. Obst, Getreide und Gemüse, einfach zubereitet und frei von scharfen Gewürzen und von allen freien Fetten [*engl: grease*], ergeben zusammen mit Milch oder Rahm die gesündeste Kost. Sie bauen den Körper auf, verleihen Ausdauer und Geisteskräfte, die durch keine stimulierende Kost zu erreichen sind. *C.T.B.H. 47, 1890; C.H. 115*

488. Getreide und Obst, zubereitet ohne freies Fett [*engl: grease*] und in einer möglichst natürlichen Form, sollte die Nahrung auf dem Tisch all der Menschen sein, die behaupten, sich auf die Aufnahme in den Himmel vorzubereiten. *2T, 352; 1869*

18 FRÜCHTE, GETREIDE UND GEMÜSE

Haferbrei

489. Getreide zu Suppen oder Brei sollte man mehrere Stunden kochen. Aber weiche oder flüssige Speisen sind weniger gesund als trockene, die gründliches Kauen erfordern. *M.H. 301; 1905*

490. Einige meinen tatsächlich, dass eine richtige Ernährung hauptsächlich aus (Hafer-)Brei besteht. Viel Brei zu essen ist für die Verdauungsorgane nicht gut, denn er ist zu flüssig. Empfiehlt Obst, Gemüse und Brot zu essen. *Y.I. 31. Mai 1894*

Weizenbrei

491. Ihr könnt Weizenbrei zubereiten. Wenn das Weizenmehl zu grob ist, siebt es durch, und während der Brei heiß ist, fügt etwas Milch hinzu. Dies ist ein Gericht für die Lagerversammlung, das sehr schmackhaft und gesund ist. *2T, 603; 1871*

Anstelle von Fleischnahrung

492. Wenn Fleischspeisen aufgegeben werden, sollten stattdessen verschiedene Getreide, Nüsse, Gemüse und Früchte verwendet werden, die nahrhaft und schmackhaft sind. ... Gesunde, günstige Nahrungsmittel sollten die Stelle der Fleischnahrung einnehmen. *M.H. 316, 317; 1905*

Teil III: Brot

Die Lebensgrundlage

493. Der Glaube wird die Mütter dazu führen, Brot von allerbesten Qualität herzustellen. ... Das Brot sollte gründlich durchgebacken sein, innen und außen. Für den Magen ist es nötig, dass es leicht und trocken ist. Brot ist ein echtes Grundnahrungsmittel, und deshalb sollte jeder Koch im Brotbacken Hervorragendes leisten. *MS 34, 1897*

Die Religion in einem guten Brot-Laib

494. Einige finden es nicht wichtig, Nahrung richtig zuzubereiten. Deshalb versuchen sie auch nicht, es zu lernen. Sie lassen das Brot vor dem Backen säuern, und das Natron, das hinzugefügt wird, um der Nachlässigkeit des Kochs abzuweichen,

macht es für den menschlichen Magen vollkommen ungeeignet. Es erfordert Nachdenken und Sorgfalt, gutes Brot herzustellen. In einem Laib guten Brotes steckt jedoch mehr Religion, als viele denken. *C.H. 117; 1890*

495. Es ist eine religiöse Pflicht, für jedes christliche Mädchen und jede christliche Frau, ohne Verzögerung zu lernen, gutes, ungesäuertes, leichtes Brot aus Weizenvollkornmehl zu backen. Die Mütter sollten ihre Töchter, wenn sie noch ganz jung sind, mit in die Küche nehmen und ihnen die Kunst des Kochens beibringen. *1T, 684; 1868*

Die Verwendung von Natron im Brot

496. Der Gebrauch von Backpulver oder Backsoda ist beim Brotbacken schädlich und unnötig. Das ist meistens nachteilig für den Magen und vergiftet oft den ganzen Organismus. Manche Hausfrauen denken, dass sie ohne solche Zutaten kein gutes Brot herstellen können; aber da irren sie sich. Wenn sie sich bemühen würden, bessere Methoden zu lernen, würde ihr Brot viel gesünder sein und besser schmecken.

Die Verwendung von Milch im Hefebrot

Bei der Herstellung von Hefebrot sollte man keine Milch anstelle Wasser verwenden. Milch kostet mehr, vermindert aber den Wert des Brotes. Milchbrot gärt leichter im Magen und bleibt nach dem Backen nicht so lange haltbar wie Brot, das mit Wasser hergestellt wurde.

Frisches Hefebrot

Brot sollte leicht und trocken sein und keine Spur von Säure enthalten. Die Laibe sollten klein und so gründlich durchgebacken sein, dass so viel Hefekeime wie möglich vernichtet werden. Warm oder frisch ist alles Hefebrot schwer zu verdauen. Es sollte nie so gegessen werden. Das bezieht sich jedoch nicht auf ungesäuertes Brot. Ganz kleine runde Brote, aus Weizenmehl ohne Hefe oder Sauerteig hergestellt und im Ofen gebacken, sind gesund und wohlschmeckend. ...

Zwieback / Toast

Zwieback ist eines der leichtverdaulichsten und schmackhaftesten Nahrungsmittel. Normales Hefebrot schneide man in Scheiben und trockne es in einem warmen

18 FRÜCHTE, GETREIDE UND GEMÜSE

Ofen, bis die letzte Spur von Feuchtigkeit verschwunden ist. Dann lasse man es ganz leicht bräunen. Trocken aufbewahrt, hält sich dieses Brot viel länger als normales Brot. Und wenn es vor dem Gebrauch nochmals aufwärmt wird, ist es so frisch wie neugebacken. *M.H. 300-302; 1905*

Älteres Brot ist frischem Brot vorzuziehen

497. Brot, das zwei oder drei Tage alt ist, ist gesünder als frisches Brot. Im Backofen getrocknetes Brot ist eines der gesündesten Nahrungsmittel. *Letter 142; 1900*

Das Übel des sauren Brotes

498. Wir finden, dass Grahambrot oft schwer, sauer und nur schlecht durchgebacken ist. Dies liegt am Mangel an Lerneifer und Pflichtgefühl der Köchin. Manchmal werden uns weiße Brötchen oder Biskuit vorgesetzt, die getrocknet, aber nicht gebacken sind, und andere Sachen nach demselben Rezept. Und dann will euch die Köchin erzählen, dass sie sehr gut nach altem Stil kochen könne, dass aber, um die Wahrheit zu sagen, ihre Familie das Grahambrot nicht schmeckt und glauben, verhungern zu müssen, wenn sie so leben müssten.

Ich habe zu mir selbst gesagt, ich wundere mich nicht darüber. Es liegt an deiner Zubereitungsart, dass das Essen so schlecht schmeckt. So etwas zu essen, würde sicherlich die Verdauung durcheinanderbringen. Diese schlechten Köchinnen und alle, die ihre Gerichte essen müssen, werden ernsthaft behaupten, dass sie mit der Gesundheitsreform nicht klar kommen.

Der Magen hat nicht die Kraft, schweres und saures Brot in gute Nahrung umzuwandeln; aber dieses schlechte Brot wird einen gesunden Magen krank machen. Alle, die eine solche Nahrung essen, wissen, dass ihnen Kraft fehlt. Gibt es dafür nicht einen Grund? Einige dieser Personen nennen sich Gesundheitsreformer, aber sie sind es nicht. Sie wissen nicht, wie man kocht. Sie bereiten Kuchen, Kartoffeln und Grahambrot zu, aber es kommt immer das gleiche auf den Tisch, mit kaum einer Abwechslung, und der Organismus wird nicht ernährt. Sie denken wohl, dass es verschwendete Zeit ist, gründlich zu lernen, wie man gesunde, schmackhafte Nahrung zubereitet. ... In vielen Familien gibt es Magenkranke, und oft ist schlechtes Brot die Ursache. Die Mutter entscheidet, dass es nicht weggeworfen werden darf, und sie essen es. Ist dies der Weg, schlechtes Brot los zu werden? Wollt ihr es essen, damit es in Blut umgewandelt wird? Oder hat der Magen die Fähigkeit, saures Brot süß, schweres Brot leicht oder schimmeliges Brot frisch zu machen? ...

Manch eine Frau und Mutter, die nicht richtig unterwiesen wurde und die immer noch nicht richtig kochen kann, serviert ihrer Familie täglich schlecht zubereitetes

Essen. Das zerstört langsam aber sicher die Verdauungsorgane. Es kommt zu einer schlechten Qualität des Blutes und verursacht oftmals akute fieberhafte Erkrankungen und vorzeitigen Tod. Viele sind durch das Essen von schwerem, saurem Brot gestorben. Mir wurde von einem Dienstmädchen berichtet, das viel saures, schweres Brot gebacken hat. Um es loszuwerden und damit niemand etwas merken sollte, fütterte sie damit zwei große Schlachtschweine. Am nächsten Morgen fand der Hausherr seine Schweine tot im Stall, und nachdem er den Trog untersucht hatte, fand er Stücke dieses schweren Brotes. Er forschte nach, und das Mädchen gestand, was es getan hatte. Sie konnte es sich nicht vorstellen, was so ein Brot für eine Auswirkung auf die Schweine haben könnte. Wenn schweres, saures Brot Schweine umbringt, die Klapperschlangen und fast alles Abscheuliche fressen können, welche Auswirkung wird es dann auf dieses zarte Organ, den menschlichen Magen, haben? *1T, 681-684; 1868*

Der Vorteil von Brot und anderer fester Nahrung

499. Wenn man von Fleischkost auf pflanzliche Kost umstellt, sollte man sehr darauf achten, mit Verstand zubereitete, gut gekochte Nahrungsmittel auf den Tisch zu bringen. Es ist falsch, viel Haferbrei zu essen. Trockene Nahrung, die gut gekaut werden muss, ist dem weitaus vorzuziehen. Die fertigen Gesundkosterzeugnisse sind in dieser Beziehung ein Segen. Gutes, braunes Brot und Brötchen, die auf einfache Art, jedoch mit Sorgfalt zubereitet wurden, sind gesund. Das Brot sollte nicht die geringste Spur von Säure aufweisen. Man sollte es ganz und gar durchbacken. So vermeidet man, dass es schwammig und klebrig wird.

Für alle, die gutes Gemüse, auf gesunde Art und Weise zubereitet, vertragen können, ist es besser als Püree oder Brei. Es ist gesünder, Obst zusammen mit zwei oder drei Tage altem, gut durchgebackenem Brot zu essen als mit frischem. Wenn man dies langsam und gut durchkaut, erhält der Körper alles, was er braucht. *MS 3, 1897*

Heißer Biskuit

500. Heißer Biskuit und Fleischspeisen stehen im Widerspruch zu den Grundsätzen der Gesundheitsreform. *U.T. 2; 1884*

501. Heißer Natron-Biskuit wird oft mit Butter bestrichen und als Leckerbissen verzehrt; aber die geschwächten Verdauungsorgane können solche Nahrung nicht verdauen. *Letter 72; 1896*

18 FRÜCHTE, GETREIDE UND GEMÜSE

502. Wir sind eher nach Ägypten zurückgegangen als vorwärts nach Kanaan. Sollten wir nicht umkehren und einfache, gesunde Nahrung auf unseren Tischen haben? Sollten wir nicht auf heißen Biskuit verzichten, der nur Verdauungsstörungen verursacht? *Letter 3; 1884*

Fladen und Brötchen

503. Heißes, durch Natron oder Backpulver aufgegangenes Gebäck sollte niemals auf unseren Tischen erscheinen. Solche Komponenten sind ungeeignet für den Magen. Heißes, aufgegangenes Gebäck jeglicher Art ist schwer verdaulich. Vollkornbrötchen, die sowohl gesund als auch schmackhaft sind, kann man aus Vollkornmehl mit reinem kaltem Wasser und Milch herstellen. Aber es ist schwierig, unseren Gemeindegliedern Einfachheit beizubringen. Wenn wir Vollkornbrötchen empfehlen, sagen unsere Freunde: »O ja, wir wissen, wie sie zu machen sind!« Wir sind sehr enttäuscht, wenn sie aufgetischt werden und dann feststellen, dass sie mit Backpulver oder mit Sauermilch und Soda zum Aufgehen gebracht worden sind. Dies ist kein Beweis für Reform. Das Vollkornmehl mit reinem, weichem Wasser und Milch gemischt, ergibt die besten Brötchen, die wir jemals probiert haben. Wenn das Wasser hart ist, verwendet mehr süße Milch oder fügt ein Ei dem Teig hinzu. Die Brötchen sollten in einem gut geheizten Ofen bei ständiger Hitze gründlich durchgebacken werden. Um Brötchen herzustellen, verwendet man weiches Wasser und Milch oder ein wenig Rahm. Macht einen festen Teig und knetet ihn wie für Cracker. Backt sie auf dem Herdrost. Sie sind süß und köstlich. Sie erfordern gründliches Kauen, das für die Zähne wie auch für den Magen nützlich ist. Sie geben gutes Blut und verleihen Kraft. Bei solchem Brot und der reichlichen Fülle an Früchten, Gemüse und Getreide, das unser Land hervorbringt, sollte kein Verlangen nach anderen Leckerbissen mehr vorhanden sein. *R&H. 8.5.1883*

Vollkornbrot ist besser als Brot aus Weißmehl

504. Feinmehlbrot kann den Körper nicht so ernähren wie Vollkornweizenbrot. Der weitverbreitete Genuss von Weißbrot kann den Körper nicht gesund erhalten. Bei euch beiden ist die Leberfunktion herabgesetzt. Die Verwendung von Weißmehl vermehrt eure Leiden. *27, 68; 1868*

505. Zum Brotbacken ist das ganze feine Weißmehl nicht geeignet. Das ist weder gesund noch wirtschaftlich. Dem Weißbrot fehlt es an nahrhaften Bestandteilen, die sich im Brot aus Vollkornmehl befinden. Es ist eine häufige Ursache von Verstopfung und anderen krankhaften Zuständen. *M.H. 300; 1905*

Verwendet verschiedene Getreidearten zum Brotbacken

506. Ausschließlich Weizenmehl ist für eine ständige Ernährung nicht zu empfehlen. Eine Mischung aus Weizen, Hafer und Roggen wäre nahrhafter als der seiner Nährstoffe beraubte Weizen. *Letter 91; 1998*

Süße Brote

507. Bei uns gibt es nur selten süßes Brot und Kekse. Je weniger man süße Speisen isst, desto besser. Sie sind verantwortlich für Störungen im Magen und lassen die ungeduldig und reizbar sein, die das ständig essen. *Letter 363; 1907*

508. Es ist besser, Zwieback ohne Zucker herzustellen. Einige mögen lieber den süßen Zwieback, aber das schadet den Verdauungsorganen. *Letter 37; 1901*

Teil IV: Gemüse

Frische Gemüse, einfach zubereitet

509. Alle sollten wissen, wie wertvoll Obst und Gemüse ist, das frisch aus dem Garten kommt. *MS 13; 1911*

510. Obst, Getreide und Gemüse, auf einfache Weise, frei von Gewürzen und freien Fetten aller Art, ergeben, mit Milch und Rahm zubereitet, die gesündeste Nahrung. Sie versorgen den Körper und geben Ausdauer und eine Verstandesstärke, die durch eine erregende Ernährung nicht erreicht werden kann. *C.T.B.H. 47; 1890*

511. Für solche, denen es bekommt, ist gutes Gemüse, auf gesunde Art zubereitet, besser als weiches Mus oder Haferbrei. *MS 3; 1897*

512. Das Gemüse sollte man mit etwas Milch oder Rahm oder etwas gleichwertigem schmackhaft machen. *97, 162; 1909*

Eine vollwertige Ernährung

513. Einfaches Getreide, Früchte und Gemüse haben alle nahrhafte Wertstoffe, die notwendig sind, um gutes Blut zu bilden. Dies kann durch Fleischnahrung nicht erreicht werden. *Letter 70; 1896*

18 FRÜCHTE, GETREIDE UND GEMÜSE

Gemüse reichlich verwenden

514. Wir bestehen aus dem, was wir essen. Sollen wir die niederen Neigungen durch das Essen tierischer Nahrung stärken? Anstatt den Geschmack dazu zu erziehen, diese ungesunde Fleischkost zu bevorzugen, ist es höchste Zeit, dass wir uns dazu erziehen, von Früchten, Getreide und Gemüse zu leben. ... Ohne Fleisch kann man viele einfache Gerichte, die gesund und nahrhaft sind, herstellen. Kräftige Männer brauchen viel Gemüse, Obst und Getreide. *Letter 3, 1884*

[Siehe auch: Für den Tisch der Mitarbeiter – 444, 651

Anstelle von Fleischspeisen – 492, 649, 765, 795

Anstelle üppiger Kost – 312

*Von jenen nicht geschätzt, die gewöhnt sind,
die Gesetze der Natur zu übertreten – 204, 563*

Bei Fleischnahrung wird Gemüse zweitrangig – 482]

515. Der Herr möchte sein Volk dahin zurückführen, dass es von einfachen Früchten, Gemüse und Getreide lebt. *Letter 72, 1896*

Einige können kein Gemüse vertragen

516. In einer medizinischen Einrichtung muss man unterschiedlichen Geschmacksrichtungen gerecht werden. Einige wünschen gut zubereitetes Gemüse, um ihre besonderen Bedürfnisse zu decken. Andere sind nicht in der Lage, Gemüse zu verwenden, ohne darunter zu leiden. *Letter 45; 1903*

Kartoffeln: Bratkartoffeln sind nicht gesund

517. Wir finden, dass Bratkartoffeln nicht gesund sind; denn bei der Zubereitung verwendet man mehr oder weniger Butter oder andere freie Fette [*engl.: grease*]. Gute gebackene oder gekochte Kartoffeln, die mit Rahm und ein klein wenig Salz serviert werden, sind am gesündesten. Die Reste von Kartoffeln irischer Art oder von Süßkartoffeln werden noch einmal mit etwas Rahm und Salz gebacken, aber nicht gebraten; sie schmecken ausgezeichnet. *Letter 322; 1905*

Bohnen, eine gesunde Speise

518. Ein weiteres sehr einfaches aber gesundes Gericht sind gekochte oder gebackene Bohnen. Mit Wasser und Milch oder Rahm ergeben sie eine gute Suppe. *2T, 603; 1871*

Anbau und Aufbewahrung von Gemüse

519. Viele erkennen nicht, wie wichtig es ist, ein Stück Land zu haben, um Obst und Gemüse für den Eigenbedarf anzubauen. Ich bin unterwiesen worden, jeder Familie und jeder Gemeinde zu sagen: »Gott wird euch segnen, wenn ihr euch mit Furcht und Zittern bemüht, dass ihr selig werdet und nicht durch unweise Behandlung des Körpers den Plan Gottes für euch durchkreuzt.« *Letter 5; 1904*

520. Es sollte Vorsorge für einen Vorrat an getrocknetem, süßem Mais getroffen werden. Kürbisse können getrocknet und im Winter zur Herstellung von Pasteten benutzt werden. *Letter 195; 1905*

Grüngemüse und Tomaten in der Ernährung von E.G. White

521. Du sprichst über meine Ernährungsweise. Ich habe mich nicht so auf eine Sache festgelegt, als dass ich nicht auch etwas anderes essen könnte. Aber was das Grüngemüse anbetrifft, brauchst du dir keine Sorgen zu machen; denn ich weiß sicher, dass es in dem Gebiet, wo du wohnst, viele Arten von Pflanzen gibt, die ich als Salat verwenden kann. Ich werde die Blätter des Sauerampfers, des jungen Löwenzahns und des Senfs verwenden können. Dort gibt es ein viel reichhaltigeres Angebot und von besserer Qualität als wir es in Australien hatten. Und wenn es nichts anderes gäbe, gibt es dort doch Getreideerzeugnisse. *Letter 31; 1901*

522. Einige Zeit bevor ich in den Osten ging, hatte ich keinen Appetit. Aber jetzt ist er wieder da, und wenn die Essenszeit kommt, bin ich sehr hungrig. Mein Distelgemüse, sorgfältig gekocht und mit sterilisiertem Rahm und Zitronensaft gewürzt, ist sehr appetitanregend. Ich esse zu einer Mahlzeit eine Nudel-Tomatensuppe und zur nächsten grünes Gemüse. Ich habe wieder angefangen, Kartoffelgerichte zu essen. Das Essen schmeckt mir gut. Ich fühle mich wie ein Fieberkranker, der halb verhungert ist und stehe jetzt in der Gefahr, mich zu überessen. *Letter 10; 1902*

523. Die Tomaten, die du mir geschickt hast, waren sehr schön und sehr wohl - schmeckend. Ich stelle fest, dass Tomaten für mich das beste Nahrungsmittel sind. *Letter 70; 1900*

524. An Mais und Erbsen haben wir genug für uns und unsere Nachbarn geerntet. Den süßen Mais trocknen wir für den Winter. Wenn wir ihn dann brauchen, mahlen wir ihn in einer Mühle und kochen ihn. Er ergibt schmackhafte Suppen und andere Gerichte. ...

18 FRÜCHTE, GETREIDE UND GEMÜSE

Zur Erntezeit haben wir Weintrauben in Fülle, ebenso Pflaumen und Äpfel und etwas Kirschen, Pfirsiche, Birnen und Oliven, die wir selbst zubereiten. Wir bauen auch viele Tomaten an. Ich entschuldige mich nie für das Essen auf meinem Tisch. Ich bin der Auffassung, dass es Gott nicht gefällt, wenn wir das tun. Unsere Gäste essen wie wir und scheinen unsere Mahlzeiten zu genießen. *Letter 363; 1907*