

Gewürze

Teil I: Gewürze und Würzmittel

555. Die Verwendung von Gewürzen ist überall weit verbreitet, obwohl sie bei der Verdauung so schädlich sind. *Letter 142; 1900*

556. Zu den Betäubungs- und Suchtmitteln zählen verschiedene Dinge, die – gegessen oder getrunken – den Magen reizen, das Blut vergiften und die Nerven erregen. Ihre Verwendung ist eindeutig ein Übel. Die Menschen suchen die Erregung durch Suchtmittel, weil sie die Nachwirkungen eine Zeitlang als angenehm empfinden. Aber das hat Folgen. Die Verwendung von unnatürlichen Reizmitteln führt dazu, dass immer mehr davon benötigt wird und beschleunigt auf wirksame Art die Schwächung und den Verfall des Körpers.

Je weniger erregend die Ernährung in dieser schnelllebigen Zeit ist, desto besser. Gewürze sind von Natur aus schädlich. Senf, Pfeffer, exotische Gewürze, Essiggurken und solche Dinge reizen den Magen, erhitzen das Blut und machen es unrein.

Der entzündete Zustand eines Trinkermagens wird oft als Beispiel dafür angeführt, welche Folgen der Alkoholkonsum hat. Scharfe Würzmittel rufen einen ähnlich entzündeten Zustand hervor. Bald schmeckt normale Nahrung nicht mehr. Dem Organismus fehlt etwas und man hat ein sehr starkes Verlangen nach etwas Pikantem. *M.H. 325; 1905*

557. Gewürze und würzige Zutaten, wie sie für die Zubereitung der Mahlzeiten Verwendung finden, »fördern« die Verdauung genauso wie schwarzer Tee, Bohnenkaffee und Alkohol.

Und das soll angeblich dem arbeitenden Menschen helfen, sein Arbeitspensum zu schaffen. Nachdem die unmittelbare Wirkung nachgelassen hat, sinkt die Leistungsfähigkeit weit unter den Durchschnittswert vor dem Aufputschen ab. Der

20 GEWÜRZE

Organismus wird geschwächt, das Blut verseucht, eine Entzündung ist die unausbleibliche Folge. *U.T. in „Regard to Flesh Foods“ 6; 1896*

Gewürze reizen den Magen

558. Auf unseren Tischen sollten nur die gesündesten Nahrungsmittel zu finden sein, die frei sind von allen Reizstoffen. Durch die Verwendung von scharfen Gewürzen und Würzmitteln in unseren Speisen fördern wir das Verlangen nach Alkohol. Gewürze versetzen den Körper wie in einen fiebrigen Zustand. Man braucht Getränke, um die Reizung zu mildern. Auf meinen vielen Reisen quer durch den Kontinent suche ich nie den Speisewagen auf und kehre nie in ein Restaurant oder Hotel ein – aus dem einfachen Grund, weil ich diese Kost nicht vertrage. Die Speisen werden reichlich mit Salz und Pfeffer gewürzt und erzeugen einen beinahe unerträglichen Durst. ... Sie würden die zarten Magenwände reizen und entzünden. ... Ähnlich sind die Speisen, die im allgemeinen bei besonderen Gelegenheiten serviert und sogar den Kindern vorgesetzt werden. Ihre Wirkung ruft Nervosität hervor und erzeugt einen Durst, den Wasser nicht löschen kann. ...

Die Speisen sollten möglichst einfach und ohne scharfe Gewürze und Würzmittel zubereitet werden. Man vermeide auch übermäßiges Salzen. *R&H. 6.11.1883*

559. Manche Menschen haben einen so verwöhnten Geschmack, dass sie keine Lust haben zu essen, wenn sie nicht die begehrten Speisen vorgesetzt bekommen. Werden Gewürze und pikante Gerichte serviert, wird der Magen erst durch diese »Feuerpeitsche« in Bewegung gesetzt. Denn er ist so misshandelt worden, dass er ungewürzte Nahrung ablehnt. *Letter 53; 1898*

560. Den Kindern werden oft Delikatessen vorgesetzt: Scharf gewürzte Speisen, üppige Dips, Torten und Konditorwaren. Diese stark gewürzte Kost reizt den Magen und erzeugt ein Verlangen nach stärkeren Reizmitteln. Diese ungeeigneten Nahrungsmittel, die die Kinder zu den Mahlzeiten ohne Einschränkung essen dürfen, sind eine Versuchung für den Gaumen. Zudem erlaubt man den Kindern, zwischen den Mahlzeiten zu essen. Im Alter von zwölf oder vierzehn Jahren sind sie dann häufig chronisch magenkrank.

Vielleicht habt ihr schon einmal das Magenbild eines Alkoholikers gesehen. Sehr scharfe Gewürze rufen durch ihre Reizwirkung einen ähnlichen Zustand hervor. Ein solcher Magen erzeugt ein heftiges Verlangen nach mehr und nach immer Stärkerem, um die Gelüste zu befriedigen. *C.T.B.H. 17; 1890*

Die Verwendung von Gewürzen führt zur Erschöpfung

561. Es gibt Menschen, die angeblich der Wahrheit glauben und weder Tabak- noch andere Suchtmittel verwenden. Sie trinken auch keinen schwarzen Tee oder Bohnenkaffee. Sie schädigen sich aber trotzdem, weil sie ihren Gelüsten auf andere Art nachgeben. Sie brauchen scharf gewürzte Fleischspeisen mit üppigen Saucen, wobei ihr Geschmack so entartet ist, dass sie nicht einmal mit Fleisch zufrieden sind, wenn es nicht in der ungesündesten Weise zubereitet worden ist. Der Magen ist überreizt, die Verdauungsorgane überbeansprucht. Der Magen muss die ihm aufgezwungene Nahrung verarbeiten. Nach dieser Aktion ist er dann erschöpft. Dann ist man kraftlos. In dieser Hinsicht täuschen sich viele. Denn sie schreiben dieses Gefühl einem Mangel an Nahrung zu und essen daher – ohne dem Magen eine Ruhepause zu gönnen – noch mehr. Im Moment schwindet dadurch das Gefühl der Schwäche. Je mehr man der Esslust nachgibt, desto stärker ist das Verlangen nach Befriedigung. *Sp. G. IV, 129; 1864*

562. Gewürze reizen zuerst die empfindlichen Magenwände; danach zerstören sie ihre natürliche Sensibilität. Das Blut erhitzt sich. Niedere Neigungen werden erregt, aber die sittlich-geistigen Kräfte geschwächt und von Leidenschaften beherrscht. Mütter, denkt darüber nach, wie ihr eure Familien mit einfacher und trotz dem gesunder Nahrung versorgen könnt! *C.H. 114; 1890*

563. Menschen, die ihrer Esslust nachgeben und ausgiebig Fleisch, pikante Dips, allerlei Creme-Torten und Eingemachtes (Marmelade – der Übersetzer) gegessen haben, sind nicht in der Lage, gleich an einfacher, nahrhafter und gesunder Nahrung Geschmack zu finden. Ihr Geschmacksempfinden ist so entartet, dass sie keine gesunde Ernährung aus Früchten, einfachem Brot oder Gemüse mögen. Sie dürfen nicht erwarten, dass ihnen die Speisen schmecken, die ganz anders als ihre bisherige Kost sind. *Sp.G. IV, 130; 1864*

564. Wir erhalten laufend so viel wertvolle Erkenntnisse durch unsere Gesundheitsbücher und -zeitschriften. Da können wir es uns nicht leisten, ein gleichgültiges und sorgloses Leben zu führen. Wir können nicht essen und trinken, was wir wollen. Wir dürfen nicht Sucht- und Betäubungsmittel sowie scharfe Gewürzen verwenden. Uns sollte klar sein, dass wir ein Leben für die Ewigkeit zu gewinnen oder zu verlieren haben; und dass es zudem von höchster Bedeutung ist, wie wir zum Thema Mäßigkeit stehen. Es ist sehr wichtig, dass jeder einzelne dafür die Verantwortung übernimmt, was er isst und trinkt. Er sollte genau wissen, wie er leben muss, um gesund zu bleiben. Jeder wird jetzt geprüft, damit er erkennt, ob er die Grundsätze der Gesundheitsreform annehmen oder der Genussucht nachgeben will. *MS 33; 1909*

Teil II: Soda und Backpulver

565. Die Verwendung von Backpulver oder Backsoda zum Brotbacken ist schädlich und unnötig. Soetwas entzündet den Magen und vergiftet oft den ganzen Organismus. Viele Hausfrauen sind der Meinung, dass sie ohne Soda kein gutes Brot backen können. Aber da irren sie sich. Würden sie sich bemühen, ein besseres Brotrezept auszuprobieren, wäre ihr Brot viel gesünder und für den unverdorbenen Gaumen schmackhafter. *M.H. 300.301; 1905*

566. Heiße Brötchen, die mit Soda oder Backpulver hergestellt wurden, sollten nie auf den Tisch kommen. Solche Esswaren sind für den Magen ungeeignet. Überhaupt ist heißes, aufgegangenes Brot schwer verdaulich. Aus ungesiebttem Mehl, sauberem kaltem Wasser und Milch sollte man Vollkorn-Fladen backen. Sie sind gesund und schmackhaft. Aber es ist so schwer, unserem Volk Einfachheit anzuerziehen. Wenn wir Vollkorn-Fladen empfehlen, sagen unsere Freunde: »Oh ja, wir wissen, wie man sie herstellt!« Sehr enttäuscht sind wir, wenn die Vollkorn-Fladen dann doch mit Backpulver oder Sauermilch und Soda hergestellt worden sind. So etwas hat nichts mit Gesundheitsreform zu tun. Ungesiebttes Mehl, vermengt mit sauberem, weichem Wasser und Milch, ergibt die besten Vollkorn-Fladen, die wir je gegessen haben. Wenn das Wasser hart ist, kann man dem Teig noch etwas Sahne oder ein Ei hinzu fügen. Die Vollkorn-Fladen müssen im Backofen bei gleichbleibender Hitze gründlich durchgebacken werden. *R&H. 8.5.1883*

567. Auf meinen Reisen lerne ich ganze Familien kennen, die durch eine mangelhafte Ernährung krank sind. Ungesäuertes, schmackhaftes, gesundes Brot ist bei ihnen kaum zu finden. Gelbliche, mit Backpulver gebackene Brötchen und schweres, klebriges Brot zerstören die Verdauungsorgane von Zehntausenden von Menschen. *Health Reformer, August 1873*

568. Manche sehen es nicht ein, dass die richtige Zubereitung der Nahrung mit Verantwortung zu tun hat. Daher versuchen sie erst gar nicht, das zu lernen. Sie lassen den Teig vor dem Backen sauer werden. Das beigemengte Natron (Backpulver), das die Sorglosigkeit der Köchin überdecken soll, macht das Brot für den menschlichen Magen ganz ungeeignet. *C.H. 117; 1890*

569. Überall, wohin man kommt, findet man Menschen mit fahlen Gesichtern und Magenkrankte, die jammern. Wenn wir eingeladen sind und das essen, was diese Menschen seit Monaten und sogar Jahren immer auf dieselbe Art zubereiten,

wundert es mich, dass sie überhaupt noch leben. Das Brot und das Gebäck ist gelb wegen des beigemengten Natrons. Das wurde verwendet, um sich ein wenig Mühe zu ersparen. Aus Vergesslichkeit lässt man den Teig oft vor dem Backen sauer werden. Um dieses Übel auszugleichen, fügt man eine große Portion Natron bei, das das Brot für den menschlichen Magen völlig ungeeignet macht. Natron darf in keiner Form in den Magen gelangen. Die Folgen sind furchtbar. Natron zersetzt die Magenwände, verursacht Entzündungen und vergiftet häufig das gesamte Verdauungssystem. Einige führen folgendes Argument an: »Ich kann kein gutes Brot oder Brötchen backen, wenn ich nicht Speisesoda oder Natron verwende!« Sicher könnt ihr es, wenn ihr es nur lernen wollt. Ist nicht die Gesundheit eurer Familie Grund genug, anzufangen, richtig kochen und essen zu lernen? *2T, 537; 1870*

Teil III: Salz

570. Verwendet nicht zuviel Salz und esst keine scharfen, in Essig eingelegte oder stark gewürzte Speisen. Esst stattdessen viel Früchte. Dann hört die Reizung weitgehend auf, die bei den Mahlzeiten dazu verführt, viel zu trinken. *M.H. 305; 1905*

571. Die Speisen sollten nahrhaft und appetitlich zubereitet werden und Wirkstoffe enthalten, die der Körper braucht. Ich verwende etwas Salz und habe es stets getan. Denn es ist nicht schädlich, sondern für das Blut sogar nötig. *9T, 162; 1909*

572. Dr. ... versuchte einmal, unserer Familie zu zeigen, wie man seiner Meinung nach gemäß der Gesundheitsreform richtig kocht: ohne Salz und irgendwelche anderen Gewürze. Nun, ich versuchte das, wurde aber dabei immer schwächer, so dass ich davon wieder abkam. Die nächste Umstellung war erfolgreich. Ich schreibe euch das, weil ich weiß, dass ihr euch in echter Gefahr befindet. Die Speisen sollten so zubereitet werden, dass sie nahrhaft sind. Man darf ihnen nicht die Stoffe entziehen, die der Körper braucht. ...

Schon immer verwende ich etwas Salz, weil ich aufgrund göttlicher Erkenntnis weiß, dass dieses Nahrungsmittel nicht schädlich, sondern für das Blut sogar wesentlich ist. Ich kann diesen Sachverhalt zwar nicht begründen, gebe aber diese Erkenntnis an euch so weiter, wie sie mir offenbart worden ist. *Letter 37; 1901*

Krebsbildung kann reduziert werden, indem das Entstehen von Karzinogenen vermieden wird und die Aktivierung des Stoffwechsels reduziert wird, oder ihre Entgiftung erhöht wird. Zuviel Salz in der Nahrung sowie die Entstehung von heterozyklischen Arylaminen (spez. Salze), beim Kochen von Fleisch oder Fisch, sowie die Einnahme von 40% der Kalorien in Form von Fett sind große Gesundheitsrisiken. Gemüse, Früchte, Tee, Sojaprodukte und Ballaststoffe jedoch sind gesundheitsfördernd. (Biofaktoren, 2000, Band 12, S. 73)

20 GEWÜRZE

Teil IV: Essig und Essiggemüse

573. Je weniger erregend die Ernährung in dieser schnelllebigen Zeit ist, desto besser. Gewürze sind von Natur aus schädlich. Senf, Pfeffer, exotische Gewürze, Essiggurken und solche Dinge reizen den Magen, erhitzten das Blut und machen es unrein. *M.H. 325; 1905*

574. Ich saß einmal mit mehreren Kindern unter zwölf Jahren zu Tisch. Es wurde viel Fleisch serviert.

Ein schwächliches, nervöses Mädchen verlangte Essiggurken. Es wurde ihr ein Glas chinesisches Gurkengemüse gereicht, feurigscharf mit Senf und anderen Zutaten gewürzt. Sie aß davon reichlich. Das Kind war nervös und reizbar. Diese äußerst scharfen Gewürze verursachten das. *F. E. 150.151; 1890*

575. Jegliche Wurstsorten und Essiggurken sollten nie von Menschen gegessen werden, denn sie sind für ein schlechtes Blut verantwortlich. *2T, 368; 1870*

576. Die blutbildenden Organe können aus scharfen Gewürzen, Wurstarten, Essiggurken und Fleisch, das mit Krankheitskeimen durchsetzt ist, kein gutes Blut bilden. *2T, 383; 1870*

577. Esst nur wenig Salz, vermeidet den Gebrauch von in Essig Eingemachtem und gewürzten Speisen.

Esst viel Obst, und das Verlangen nach Trinken während der Mahlzeit wird größtenteils verschwinden. *M.H. 305; 1905*

Essig

578. Die Salate werden mit Essig und Öl zubereitet. Das gärt dann im Magen. Die Speise wird nicht verdaut, sondern zerfällt und fault. Das Blut wird dadurch nicht ernährt, sondern vielmehr verseucht. Leber- und Nierenbeschwerden sind dann das Ergebnis. *Letter 9; 1887*

[Siehe auch: Persönliche Erfahrung mit dem Kampf gegen die Vorliebe für Essen - Anhang 1, 6]