

## Eiweiß

### Teil I: Nüsse und Nussprodukte als Teil einer vollwertigen Ernährung

617. Getreide, Früchte, Nüsse und Gemüse schuf unser Schöpfer zu unserer Ernährung. Wenn sie möglichst einfach und natürlich zubereitet werden, sind sie am gesündesten und nahrhaftesten. Sie geben Kraft, Ausdauer und Verstandesschärfe, im Gegensatz zu einer eher erregende und komplizierten Kost. *M.H. 296; 1905*

618. Getreide, Früchte, Gemüse und Nüsse enthalten alles, was unser Körper braucht. Bitten wir demütig den Herrn, wird er uns lehren, wie man gesunde Speisen zubereitet, die nicht die Nachteile einer Fleischkost aufweisen. *MS 27; 1907*  
[*Siehe auch: Angemessene Ernährung – 483; Nahrung, die der Herr vorgesehen hat – 404; Patienten unserer Sanatorien sollen unterrichtet werden – 767*]

### Nuss-Speisen, sorgfältig zubereitet und nicht teuer

619. Gott hat uns viele gesunde Nahrungsmittel zur Verfügung gestellt. Jeder sollte davon das verwenden, was durch Erfahrung und gesundes Urteilsvermögen für ihn selbst am besten geeignet ist. Die Natur liefert uns eine Fülle an Früchte, Nüsse und Getreide. Jahr für Jahr werden die Erzeugnisse der verschiedenen Länder durch verbesserte Logistik den Menschen vermehrt zugänglich gemacht. Nüsse und Nuss-Speisen können gut das Fleisch zu ersetzen. Kombiniert mit Getreide, Früchte und einige Gemüse können Speisen zubereiten werden, die nahrhaft und bekömmlich sind. Man sollte nur darauf achten, nicht zu viel Nüsse zu verwenden. Wer Nuss-Speisen nicht gut verträgt, sollte das entsprechend berücksichtigen. Dann werden keine Beschwerden auftreten. *M.H. 297.298; 1905*

620. Man sollte sich viel Zeit nehmen, um zu lernen, wie man Nuss-Speisen richtig zubereitet. Man darf aber die Speisekarte nicht zu sehr zusammenstreichen, weil

## 22 EIWISS

man außer Nüsse nicht mehr viel isst. Die meisten unserer Geschwister können sich Nuss-Speisen nicht leisten. Und nur wenige wissen, wie man sie richtig verwendet, selbst wenn sie sich diese Dinge kaufen könnten. *Letter 177; 1901*

621. Nahrungsmittel, die wir versenden, sollten dem Klima angepasst sein. Manche eignen sich in einem Land sehr gut, andere nicht. Nuss-Speisen sollten so günstig wie möglich sein, damit auch Arme es kaufen können. *Letter 14; 1901*

### **Das Verhältnis von Nüssen zu anderen Zutaten**

622. Wie man Nüsse richtig verwendet, sollte genau beachtet werden. Nicht alle Nussarten sind gleichwertig. Beschränkt euren Speisezettel nicht auf einige wenige Gerichte, die vor allem aus Nüssen bestehen. Davon sollte man nicht zuviel verwenden. Würden Nüsse von manchen etwas sparsamer verwendet, wäre das besser für die Gesundheit. Nach manchen Rezepten werden sie in großen Mengen mit anderen Nahrungsmitteln zusammen verwendet. Das macht das Gericht zu kalorienhaltig und es kann vom Körper nicht richtig verarbeitet werden. *Letter 135; 1902*

623. Mir ist gezeigt worden, dass Nuss-Speisen oft mit zuviel Nüssen zubereitet werden. Nicht alle Nüsse sind gleich gut verträglich. Mandeln sind wertvoller als Erdnüsse. Aber nicht zu viele Erdnüsse zusammen mit Getreide können gut verwendet werden, um nahrhafte und gut verdauliche Speisen zu bereiten. *7T, 134; 1902*

624. Vor drei Jahren stand in einem Brief an mich: »Ich kann Nuss-Speisen nicht essen. Mir bekommt es nicht!« Einige Zeit später wurden mir mehrere Rezepte empfohlen. Eines besagte, dass man andere Zutaten, die gut zu Nüssen passen, verwenden und nicht so viel Nüsse verwenden soll. Der Anteil der Nüsse darf ein Zehntel bis ein Sechstel nicht übersteigen, je nach der Zusammensetzung der Speisen. Wir probierten dieses Rezept mit großem Erfolg. *Letter 188; 1901*

## **Teil II: Eier**

### **Die Verwendung von Eiern wird immer bedenklicher**

625. Wer in neu erschlossenen oder armen Landstrichen wohnt, wo es wenig Früchte und Nüsse gibt, sollte nicht dazu gedrängt werden, Milch und Eier ganz vom Speisezettel zu streichen. Es stimmt, dass gut genährte Menschen, in denen sich die niederen Leidenschaften stark entwickelt haben, erregende Speisen meiden soll -

ten. Vor allem in Familien mit Kindern, die sinnlichen Gewohnheiten nachgeben. Sie sollten keine Eier verwenden. Aber Menschen, deren blutbildende Organe schwach sind, ist nicht zu empfehlen, auf Milch und Eier ganz zu verzichten, besonders dann, wenn keine geeigneten Alternativen zur Verfügung stehen. Es sollte aber sehr darauf geachtet werden, nur Milch gesunder Kühe und Eier gesunder Hühner zu verwenden, von Tieren also, die richtig gefüttert und gehalten werden. Die Eier sollten zudem so gekocht werden, dass sie möglichst leicht verdaulich sind. Die Umstellung in der Ernährung muss schrittweise erfolgen. Durch die Zunahme der Tierkrankheiten ist die Verwendung von Milch und Eiern immer bedenklicher. Man sollte bemüht sein, diese Dinge durch gesunde und preiswerte Nahrungsmittel zu ersetzen. Überall sollten die Menschen unterwiesen werden, wie man möglichst ohne Milch und Eier trotzdem gesund und schmackhaft kochen kann. *M.H. 320.321; 1905*

#### **Eier sind nicht mit Fleisch zu vergleichen**

626. Milch, Eier und Butter sollten nicht mit der Fleischkost auf die gleiche Stufe gestellt werden. In einigen Situationen sind Eier nützlich. Die Zeit ist noch nicht gekommen, da man raten muss, die Verwendung von Milch und Eier ganz aufzugeben. ... Die Reformkost muss schrittweise entwickelt werden. Zeigt den Menschen, wie sie Speisen ohne Milch und Butter zubereiten können. Sagt ihnen, dass bald die Zeit kommt, wo es nicht mehr zu empfehlen ist, Eier, Milch, Sahne oder Butter zu verwenden, da die Krankheiten unter den Tieren so zunehmen wird wie die Bosheit unter den Menschen. Die Zeit ist nahe, da alle Tiere der Schöpfung wegen der Bosheit des gefallenen Menschengeschlechts unter Krankheiten, dem Fluch unserer Erde, seufzen werden. Gott wird seinen Kindern Fähigkeiten und Geschick geben, gesunde Nahrung ohne diese Dinge zuzubereiten. Jeder sollte ungesunde Rezepte nicht mehr verwenden. *7T, 135; 1902*

#### **Für Kinder zu erregend**

627. Ihr solltet eure Kinder gut unterrichten und ihnen zeigen, wie man den Lastern und der Verderbtheit in dieser Zeit entgeht. Statt dessen denken aber viele nur darüber nach, was sie Gutes kochen könnten. Ihr stellt Butter, Eier und Fleisch auf den Tisch, und eure Kinder essen das. Sie werden ausgerechnet mit den Dingen ernährt, die ihre niederen Leidenschaften anfachen. Dann kommt ihr in die Versammlungen und bittet Gott, eure Kinder zu segnen und zu bewahren. Werden eure Gebete erhört werden? Zuerst müsst ihr eure Pflicht erfüllen. Wenn ihr alles für eure Kinder getan habt, was euch Gott aufgetragen hat, dann könnt ihr darauf vertrauen, dass Gott euch hilft, wie er es verheißen hat. *2T, 362; 1870*

## 22 EIWEISS

### **Gute Eier sind auch ein Heilmittel. Hüte dich vor Extremismus!**

628. Du solltest in der Gesundheitsreform keinen extremen Standpunkt einnehmen. Manche Geschwister sind diesbezüglich sehr nachlässig. Weil sie so weit zurück sind, darfst du nicht zu weit gehen, um ihnen ein gutes Beispiel zu geben. Du solltest nicht auf die Nahrungsmittel verzichten, die gutes Blut bilden. Deine Treue gegenüber richtigen Grundsätzen darf dich nicht dazu verleiten, einer Ernährungsweise zu folgen, die dann für die Gesundheitsreform keine Empfehlung ist. Darin besteht deine Gefahr. Wenn du feststellst, dass du körperlich schwach wirst, ist es unbedingt nötig, etwas zu ändern, und zwar sofort. Nimm in deinen Speiseplan wieder etwas auf, das du weggelassen hast. Das ist wichtig. Verwende Eier gesunder Hühner. Iss sie roh oder gekocht. Schlag sie roh in den besten Traubensaft, den du bekommen kannst. Dadurch wirst du die nötigen Nährstoffe erhalten. Denke keinem Augenblick, dass du falsch handelst.

Die Zeit wird kommen, da Milch nicht mehr so freizügig wie jetzt verwendet werden kann. Aber jetzt leben wir noch nicht in dieser Zeit, um darauf zu verzichten. Eier enthalten Stoffe, die gegen verschiedene Gifte als Heilmittel wirken. ... *Letter 37; 1901*

### **Sanatoriumskost**

Während Fleisch wegen seiner Schädlichkeit aufgegeben werden sollte, könnte etwas weniger Problematisches gegessen werden, nämlich Eier. Streiche nicht die Milch von der Speisekarte und verbiete nicht ihre Verwendung bei der Zubereitung von Speisen. Sie sollte aber von gesunden Kühen stammen und sterilisiert sein. ...

Ich möchte jedoch betonen, dass uns Gott nicht im unklaren darüber lassen wird, wann die Zeit gekommen ist und wir Milch, Sahne, Butter und Eier nicht mehr bedenkenlos verwenden können. Wir dürfen in der Gesundheitsreform keine extremen Standpunkte vertreten. Die Verwendung von Milch, Butter und Eiern wird ihre eigenen Probleme mit sich bringen. Zur Zeit brauchen wir uns damit nicht zu belasten. Zeig allen Menschen, dass du eine maßvolle Haltung einnimmst. *Letter 37; 1901*

*Wissenschaftler wussten seit den 1920ern, dass eine eiweißreiche Ernährung Kalziumverlust über den Urin verursacht. (Zeitschrift für Ernährung, 1981, 111, s. 552-3)*

*Vegetarier haben oft eine niedrigere Sterblichkeitsrate aufgrund diverser chronischer und degenerativer Krankheiten als Nicht-Vegetarier. (Britische Medizinische Zeitschrift, 1996; 313)*

*Wissenschaftliche Daten belegen positiv, dass eine Beziehung zwischen einer vegetarischen Ernährung und einem verringerten Risiko für diverse chronische und degenerative Krankheiten und Zustände wie Fettsucht, Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Diabetes mellitus und andere Krebsarten besteht. (Zeitschrift der amerikanischen Diät-Vereinigung, November 1997, 97 (1))*

629. Als ich einen Brief aus C... mit der Nachricht erhielt, dass Dr... im Sterben liegt, wurde mir in jener Nacht mitgeteilt, dass er seine Ernährung ändern muss. Zwei bis drei rohe Eier täglich würden ihm die dringend benötigten Nährstoffe zuführen. *Letter 37; 1904*

630. Die Patienten in unseren Sanatorien sollten eine gesunde Kost erhalten, die mit richtigen Grundsätzen übereinstimmt und sehr schmackhaft zubereitet wird. Wir dürfen von den Patienten nicht erwarten, dass sie so leben wie wir. ... Die ihnen vorgesetzten Speisen sollten so zubereitet sein, dass sie anziehend wirken. Eier können vielseitig verwendet werden. *Letter 127; 1904*

#### **Versäumnisse bei der Ersetzung einzelner Nahrungsmittel**

631. Wir wurden vor Erkrankungen durch die Verwendung von Butter gewarnt, so wie vor den Nachteilen einer freien Verwendung von Eiern bei kleinen Kindern. Doch sollten wir uns nicht daran stören, Eier von solchen Hühnern zu verwenden, die gut gehalten werden und geeignetes Futter bekommen. Eier enthalten Stoffe, die auf gewisse Gifte eine heilende Gegenwirkung ausüben. Einige verwendeten keine Milch, Eier und Butter, haben es aber versäumt, notwendige Nahrung zu essen. Dadurch sind sie schwach und arbeitsunfähig geworden. So ist die Gesundheitsreform in Verfall geraten. Was wir auf eine feste Grundlage stellen wollten, wird durch seltsame Praktiken, die Gott nicht verlangt hat, in Frage gestellt. Die Kräfte der Gemeinde werden dadurch gelähmt. Gott aber wird eingreifen, um die Folgen dieser überstrengen Vorstellungen zu beseitigen. Das Evangelium soll die sündige Menschheit einigen. Es soll die Reichen und die Armen zu Jesu Füßen bringen. Es wird die Zeit kommen, da wir manche Lebensmittel, die wir jetzt verwenden, wie Milch, Sahne und Eier, aufgeben müssen. Es ist aber nicht nötig, sich dadurch Schwierigkeiten zu machen, dass wir uns schon vorher zu viel Einschränkungen auferlegen. Wartet damit, bis die Umstände es erfordern. Der Herr aber wird den Weg dafür bereiten. *9T, 162; 1909*

#### **Teil III: Käse – Als Nahrung ungeeignet (siehe Anhang 3)**

632. Käse sollte niemals in den Magen gelangen. *2T, 68; 1868*

633. Butter auf einer kalten Schnitte Brot ist weniger schädlich, als wenn man sie zum Kochen verwendet. In der Regel ist es jedoch besser, auf sie ganz zu verzichten. Gegen Käse ist noch mehr einzuwenden. Er ist als Nahrungsmittel völlig ungeeignet. *M.H. 302; 1905*

## 22 EIWISS

634. Manche Mutter deckt den Tisch mit Speisen, die für ihre Familie eine große Versuchung bedeuten. Alt und jung essen ohne Einschränkung Fleisch, Butter, Käse, üppige Süßspeisen, pikante Gerichte oder würzige Leckerbissen. Durch diese Dinge wird der Magen verstimmt, die Nerven erregt und die Verstandeskraft geschwächt. Die blutbildenden Organe sind nicht in der Lage, solche Speisen in gutes Blut zu verwandeln. Freies Fett [engl.: grease] mit der Nahrung gekocht/gebraten, macht sie schwer verdaulich. Käse schadet der Gesundheit. *C.H. 114; 1890*

635. Kindern wird normalerweise erlaubt, Fleischspeisen, scharf Gewürztes, Butter, Käse, Schweinefleisch, kalorienreiche Pasteten und Gewürze zu essen. Ihnen wird auch erlaubt, unregelmäßig und zwischen den Mahlzeiten Ungesundes zu essen. Das bewirkt eine Störung im Magen, die Nerven werden unnatürlich gereizt und der Verstand geschwächt. Eltern erkennen nicht, dass sie einen Samen säen, der Krankheit und Tod hervorbringen wird. *3T, 136; 1873*

636. Zur Eröffnung unserer Zeltversammlungen in Nora, Illinois, fühlte ich mich verpflichtet, etwas über das Essen zu sagen. Ich bezog mich auf die schlechte Erfahrung, die einige Teilnehmer in M... machten. Verantwortlich dafür waren nach meiner Ansicht sowohl die unnötigen Essensvorbereitungen zu Hause und auch die Tatsache, dass sie während der Konferenztage diese nicht notwendigen Speisen verzehrten. Manche brachten Käse mit. Obwohl sie ihn frisch aßen, erwies er sich für den Magen als zu schwer. Man sollte so etwas überhaupt nie essen. *R&H. 19.7.1870*

637. Es wurde beschlossen, dass bei einer bestimmten Zeltversammlung kein Käse auf dem Zeltplatz verkauft werden dürfe. Als Dr. Kellogg ankam, stellte er überrascht fest, dass große Mengen Käse eingekauft worden waren, um sie im Lebensmittelkiosk weiterzuverkaufen. Gemeinsam mit einigen anderen Brüdern war er dagegen. Die Verantwortlichen für den Lebensmittelverkauf rechtfertigten sich damit, dass Bruder ... den Käsekauf erlaubt habe und sie es sich nicht leisten könnten, das ausgegebene Geld zu verlieren. Daraufhin fragte Dr. Kellogg nach dem Preis und kaufte den ganzen Käse auf. Er hatte von der Ursache auf die Wirkung geschlossen und wusste, dass manche Nahrungsmittel, die man allgemein als gesund ansieht, sehr schädlich sind. *Letter 40; 1893*

### **Wie es Ellen G. White handhabte**

638. Was Käse betrifft, bin ich ganz sicher, dass wir seit Jahren keinen mehr gekauft oder gegessen haben. Wir denken gar nicht daran, Käse als Nahrungsmittel zu verwenden. Noch weniger käme uns in den Sinn, welchen zu kaufen. *Letter 1, 1875*