

# Gesunde Ernährung – geeignete Nahrungsmittel

Abkürzungen:

GEJ : Großes Evangelium Johannes; Band I bis XI

alle Bücher sind im Lorber-Verlag erschienen

Wer schon früh auf den Beinen war, der hat dann auch ein ordentliches Frühstück, eine gesunde Brot-Zeit verdient. Außerdem besagt ein altes Sprichwort sinngemäß: „Frühstücke wie ein Kaiser [...]“.

GEJ VI /K91-01: Reichlichstes Morgenmahl;

Darauf gingen wir wieder in des Joreds Haus, wo in dem schon bekannten Saale ein reichlichstes Morgenmahl unser harrte samt den Jüngern, die am Morgen daheim geblieben waren. Wir setzten uns an den Tisch und aßen und tranken. Die Speisen bestanden in Fischen, Honigbrot und Lämmerfleisch, und der Wein war aus Rom, und zwar von einer besonderen Güte. Es wurde auch mit Griechenlands Wein, besonders aus Zypern, aufgewartet und dazu mit ganz weißem Weizenbrot und Butter, was besonders den Judgriechen überaus wohl mundete. Wir blieben bei zwei Stunden lang beim Tische sitzen, und es wurde da viel geredet, aber mehr von allerlei landwirtschaftlichen Dingen.

Nach diesem sehr reichhaltigen Morgenmahl, zu dem sogar schon Wein getrunken wurde, nun noch weitere Hinweise auf die für den Menschen gesunden und bekömmlichen Nahrungsmittel:

GEJ V/K197: „Die Urgeschichte der Menschen.“

-02: Jesus Christus: „Jedoch Menschen, wie sie nun *[zur Zeit Christi]* der Boden der Erde trägt, bestehen numerisch wirklich erst etwas über 4000 Jahre. Die damals lebenden ersten waren Menschen wie ihr, [...].“

Ihre Kost bestand zumeist in guten und stets reifen Baumfrüchten, allerlei geschmackvollen Wurzeln und Milch. Mit der Zeit lernten sie, durch innere Offenbarung belehrt, bald auch sich nötige Hausgerätschaften aus Eisen und anderen Metallen anfertigen und betrieben dann auch schon den Ackerbau, bereiteten Mehl und verstanden ein recht gutes Brot zu bereiten und so noch gar manches und vieles, aber alles ohne Prunk. [...].“

GEJ IV/K94: „Die Entwicklung des Seelenlebens.“

-06: Jesus Christus: „Der Mensch genießt am Ende schon das Allerfeinste und Reinste aus der Pflanzenwelt sowohl, als auch aus der Tierwelt. Heu, Gras und Stroh nähren ihn nicht mehr. Von den Pflanzen braucht er hauptsächlich nur das Korn und von den Bäumen die edelsten, honigsüßen Früchte. Von den Tieren genießt er zumeist nur das anerkannt Reinste und hat einen Ekel vor dem Fleische ganz unreiner Tiere.“

GEJ IV/K111: „Von der Mosaichen Speiseordnung.“

-04: Jesus Christus: „Die Tiere, die sich gleich anfangs der Bevölkerung dieser Erde zu den Menschen gesellt haben – als das Rind, das Schaf, die Ziege, und unter den Vögeln die Henne und die Taube –, sind sicher von reinerer Natur und sind sanfteren Charakters, und ihr Fleisch ist dem Menschen, der von oben her kam, sicher wegen der reineren Erhaltung der Seele am zuträglichsten gewesen; nur mussten selbst diese Tiere ganz vollkommen gesund sein und durften auch

nicht in der Brunstzeit geschlachtet werden, weil in solch einer Zeit auch das sonst reine Tier unreiner ist.“

GEJ V/K239: „Die Zubereitung des Fleisches unreiner Tiere.“

-08: Jesus Christus: „Das Fleisch der Schweine ist gut; aber es muss das geschlachtete Tier sehr gut ausbluten, dann sieben Tage lang in Salz und Essig mit Thymiankräuteln eingeschwert liegen. Darauf nehme man es aus solcher Beize, trockne es mit Linnen gut ab und hänge es dann einige Wochen lang in den Rauch von gutem Holze und Kräutern, bis es völlig hart und ganz trocken wird. So man es dann genießen will, so siede man es zuvor in halb Wasser und halb Wein mit Thymian und Steinwürzlein (Petersilie), und man wird damit ein gutes und gesundes Nahrungsmittel auf dem Tische haben; doch müssen diese Tiere stets im Winter geschlachtet werden.

Wie da aber mit den Schweinen, so ist auch mit den andern unreinen Tieren zu verfahren, so ihr Fleisch bei mäßigem Genusse dem Menschen nicht schaden soll. Wie aber mit den Landtieren, ebenso auch mit dem verschiedenartigen Geflügel der Luft und mit dem mannigfachen Getier in den großen Meeren!“

GEJ V/K243: „Petrus und der Zöllner.“

-08: Jesus Christus: „Petrus tat nun sogleich, wie Ich es ihm befohlen hatte. Und siehe, ein siebenpfündiger Lachs bekam die Angel, brachte den Stater (Zweigroschenstück) – und uns ein gutes Mahl; denn diese Art Fische sind die besten und gesündesten eines Binnenmeeres. [...]“

GEJ VI/K222: „Reine und unreine Speisen.“

-03: [...]. Der Römer Agrikola kam von seinem Tische zu Mir hin und sagte: „Herr und Meister, ich habe auch von diesem Unterrichte alles vernommen und empfand eine große Freude darob, dass Du Dich auch in derlei Dingen [*Anbau von unbekanntem Wurzelfrüchten; Zubereitung des Fleisches von Schwein, Hirsch, Reh, Gemse, Gazelle, Hase usw.*] unterrichtend an uns gewandt hast! Sieh, wir pflegen die Verbrecher in den Kerkern mit den Strom- und Meerkrebsen zu speisen! Diese Tiere werden, wenn man sie haben kann, in gesalzenem Wasser mit Beimischung des Thymiankrautes gesotten. So sie rot werden, dann sind sie auch schon zur Genüge gekocht. Wenn sie also zubereitet sind, werden sie den Sträflingen zum Essen gereicht. Anfangs trieb sie, wie man weiß, nur der große Hunger an, diese Speise zu genießen; doch mit der Zeit schmeckte ihnen diese Kost gar sehr, und sie wurden dabei ganz kerngesund, sahen von Tag zu Tag besser aus, und jeder freute sich am Ende auf die Krebse. Diejenigen aber, die ihre Strafzeit ausgestanden hatten, aßen auch nachher beinahe nichts als Krebse, wenn sie solche nur haben konnten. Was sagst denn Du zu solcher Kost? Könnte sie rätlich auch von andern Menschen genossen werden?“

Jesus Christus: „Oh, allerdings, – aber nur in den gewissen, euch bekannten Monden, und dann müssen sie frisch sein und lebend, wie es sich von selbst versteht! Die Zubereitungsweise ist ganz gut. Die Flusskrebse aber sind besser denn die des Meeres.“

GEJ III/K63-07: Hebram, ein Wunder Christi beschreibend;

„Zähle die Gäste, die hier gespeist werden dreimal des Tages mit den besten und edelsten Fischen, die keine Gräten haben, mit Brot, Wein und allerlei Obst, mit Honig, Milch, Käse und Butter! [...]“

GEJ X/K210: „Die wichtigsten Nahrungsmittel für den Menschen.“

-09: Hier fragte Mich der Oberstadtrichter: „O Herr und Meister, was ist es denn mit den vielen überaus wohlschmeckenden Obst- und Wurzelgattungen für ein Fall?“

Sagte Ich [*Jesus Christus*]: „Das genießbare Obst muss erstens vollkommen reif sein, in welchem Zustande man es dann auch mäßig genießen kann; es ist aber dennoch im gekochten, gebratenen oder gedörrten Zustande gesünder als in seinem rohen, weil durch das Sieden, Braten und Dörren die schlechten und noch ungegorenen Lebensgeister hinausgeschafft werden. Und dasselbe ist auch mit den Wurzeln der Fall.“

Du kennst das Obst und die Wurzeln, die für den Menschen zum Genusse geeignet sind; die hungrigen und fraßgierigen Menschen aber begnügen sich nicht mit dem, sondern erfinden in einem fort noch eine große Menge Nahrungsmittel, sowohl aus dem Pflanzen- als auch aus dem Tierreiche, und die Folge davon sind die stets mehr und mehr zunehmenden, verschiedenartigsten Leibeskrankheiten.“

Und für das Abendbrot, bei dem man sich ja auf das karge Mahl eines Bettlers bescheiden sollte, könnte folgende Empfehlung recht sinnvoll sein:

GEJ VI /K158-01: Brot und Wein;

Im Zimmer setzten wir uns an den runden Tisch wie gewöhnlich, und Lazarus ließ Wein und Brot auftragen, da sonst nichts bereitet war. Martha aber wollte dennoch in die Küche gehen, um wenigstens für Mich etwas Besseres zu bereiten.

Ich [*Jesus Christus*] aber sagte zu ihr: „Lass das, Meine Schwester, es ist Brot und Wein ja ohnehin die beste Kost für den menschlichen Leib! [...]“

Abschließend zu diesen „Menüempfehlungen“ und Kochrezepten noch eine Hitliste der für die menschliche Gesundheit besonders geeigneten Lebensmittel;

GEJ X/K210-05: Hitliste der gesunden Nahrungsmittel;

Jesus Christus: „Fische von guter Art, die in reinen Gewässern sich aufhalten, sind in der Art Zubereitung [*entsprechend den Vorschriften Moses*], in welcher wir sie genossen haben, die allergesündeste Kost für den menschlichen Leib.“

Wo aber derlei Fische nicht zu haben sind, da ist das Weizen- und Gerstenbrot an und für sich die gesündeste Nahrung des Menschen, so wie auch die Milch von gesunden Kühen, Ziegen und Schafen. Unter den Hülsenfrüchten nehmen die Linsen den ersten Rang ein, wie auch zur Bereitung des Muses der große persische Maisweizen. Fleisch ist nur von einigen Hühnern und Tauben, dann von gesundem und reinem Rinde, so wie auch von Ziegen und Schafen im vollkommen blutlosen Zustande, entweder gebraten oder gekocht, als Speise zu genießen; das gebratene ist aber dem gekochten vorzuziehen.

Das Blut der Tiere soll aber von niemandem genossen werden.

Das jetzt von Mir dir Vorgesagte ist und bleibt für den Menschen die einfachste, reinste und gesündeste Kost; alles andere, besonders im Übermaße Genossene, ist für den Menschen schädlich, besonders, wenn es zuvor nicht jene Zurichtung bekommt, durch die das Bösnaturegeistartige völlig ausgeschieden wird.“

Auffallend ist, dass auch schon zur Zeit Christi (und natürlich noch viel früher), zu jeder Mahlzeit Wein gereicht wurde. Ein Grund ist sicher auch, dass das Wasser, das damals in mehr oder weniger offenen Zisternen bevorratet wurde, für den menschlichen Genuss nicht immer geeignet und zweitens oft knapp war.

Welche Vorzüge der Wein sonst noch zu bieten hat, sollen die nachfolgenden Zitate verdeutlichen, in denen aber auch gleich recht massiv auf die Folgen des Missbrauchs hingewiesen wird:

GEJ VIII/K212: „Das Speisewunder des Herrn.“

-05: Jesus Christus: „[...] In der Küche steht freilich wohl nichts bereitet für uns, – aber besiehe nun die Tische!“

Als Ich dieses ausgesprochen hatte, da waren alle die noch vom Morgen auf den Tischen stehen gebliebenen Schüsseln voll der besten Speisen, bestehend in den Fischen der edelsten Art, wohlbereitetem Kalb- und Lammfleisch, allerlei süßen Früchte und bestem Brote; und ebenso waren auch alle Krüge bis oben voll gefüllt mit dem besten Weine, der das Herz stärkte und die Eingeweide erquickte.

GEJ VI/K187: „Über die Wirkung des Weines.“

-01: Ich [*Jesus Christus*] aber sagte zu ihnen: „Es ist der Wein, im rechten Maße genossen, eine rechte Stärkung und macht des Leibes Glieder kräftig und gesund; aber so er zu übermäßig getrunken wird, dann erweckt er die bösen Geister des Fleisches und betäubt die Sinne. Die bösen Geister aber erwecken dann des Fleisches Lust, die da Unkeuschheit und Unzucht heißt, durch die dann die ganze Seele auf langhin unrein, darauf auch unmutig, zänkisch, träge und oft beinahe wie völlig tot wird. Darum beachtet auch im Trinken des Weines ein gerechtes Maß, und ihr werdet Ruhe haben in eurem Fleische!“

GEJ VIII/K75: „Vom Weintrinken.“

-01: Lazarus ging nun mit einigen Dienern und brachte frischen Wein, der von einem ganz besonders guten Geschmacke war. Mit diesem wurden die Becher wieder angefüllt, und wir tranken alle davon und wurden gestärkt im ganzen Leibe, und alle wurden voll des besten Mutes und priesen Mich, dass Ich so gute und stärkende Dinge auf diese Erde gesetzt habe.

Ich [*Jesus Christus*] aber sagte: „Ja, ja, es ist solch ein Wein ein stärkendes Getränk, aber nur dann, so er mit Maß und Ziel getrunken wird! Wer den Wein aber unmäßig zu sich nimmt und sich berauscht, für den ist er dann kein stärkendes, sondern ein sein ganzes Wesen schwächendes Getränk. Darum genießt dieses Getränk allzeit mäßig in Meinem Namen, so wird es euch stärken auch zum ewigen Leben der Seele; im übermäßigen Genusse dieses Getränkes aber ruht der arge Geist der Geilheit und Unzucht. Dieser Geist aber belebt die Seele nicht, sondern tötet sie für den wahren Lebensgeist aus den Himmeln und macht auf dieser Erde die gewisse Wiedergeburt der Seele in dem Geiste aus den Himmeln beinahe zu einer Unmöglichkeit. Dieses merket euch auch!“

GEJ X/K240-02: Der Wein muss alt sein;

Jesus Christus: „Siehe, der Wein, so er ausgegoren ist und sich von aller Unreinigkeit gereinigt hat, ist für jedermann zu seiner leiblichen Stärkung innerlich wie äußerlich bestens anzuempfehlen! So aber jemand den neuen Most trinkt, aus dem die unlauteren Naturgeister durch den Akt der Gärung noch nicht entwichen sind, so ist dies Getränk für den Menschen schädlich; daher soll man nur einen alten und reinen Wein trinken und den Most so lange stehen lassen, bis er sich gehörig gereinigt hat und zum wenigsten zwei bis drei Jahre alt geworden ist.“

GEJ X/K209: „Der Ernährungsprozess des menschlichen Körpers.“

-06: Jesus Christus: „Das kannst du daraus ganz leicht entnehmen, dass deine Reden und Urteile, wenn du hungrig und durstig bist, ein holperichtes und unzusammenhängendes Gedanken- und Ideengewebe sind; hast du aber zuvor eine reine und gute Kost und auch einen reinen und guten Wein genossen, so werden

deine Reden und Urteile auch in kürzester Zeit einen ganz anderen Charakter annehmen, und das bewirkt die Mitsättigung und Mitstärkung der Seele. Würdest du aber lange Zeit keine Speise und keinen Trank zu dir nehmen, so würde es dir mit deinem Denken, Reden und Urteilen bald sehr kümmerlich ergehen.“