



231229

Näringsrik och smaklig mat

När jag var i Cooranbong var det många stora köttätare som besökte min familj, och när de satt vid mitt matbord, där inte en gnutta kött serverades, brukade de säga:

”Ja, om man kunde få sån här mat då kunde jag klara mig utan kött.”

Jag tror att vår familj är nöjd med vår mat. Jag säger till vår familj: ”Vad ni än gör, ät inte en fattig kost. Sätt fram tillräckligt med mat på bordet så kroppen får näring. Det måste ni. Ni måste uppfinna på nytt och hela tiden försöka få fram de allra bästa rätter ni kan, så att ni inte får en fattig kost.” – Manuscript 82, 1901

Mat kan tillagas enkelt och hälsosamt, men det kräver skicklighet för att göra den både smaklig och näringsrik. För att lära sig att laga mat borde kvinnor först studera och sedan omsätta det som de har lärt sig i praktiken. Människor får lida för att de inte gör sig besvär med detta. Till dem säger jag: Det är dags att du väcker upp dina slumrande krafter och skaffar dig kunskap. Tänk inte att den tid är bortkastad som ägnas åt att skaffa dig grundliga kunskaper och erfarenhet av att laga hälsosam och smaklig mat. Det spelar ingen roll hur lång erfarenhet du har av matlagning, om du fortfarande har ansvar för en familj är det din skyldighet att lära dig hur du tar hand om den på rätt sätt. – Child Guidance, sid 372

Inget är viktigare för hela familjens hälsa och lycka än kokerskans skicklighet och kunskaper. Genom dåligt lagad och ohälsosam mat kan hon förhindra och till och med förstöra både vuxnas och barns användbarhet och utveckling. Eller så kan hon, genom att servera mat som är anpassad till kroppens behov och samtidigt är inbjudande och smaklig, åstadkomma lika mycket i rätt riktning som hon i annat fall skulle åstadkomma i fel riktning. Så lycka i livet är på många sätt knuten till trohet i vardagliga sysslor. – Adventist Home, sid 89

Översättning: S. Gundler