

Kristen Feola

DANIEL-FASTEN

leicht gemacht

Aus dem Amerikanischen von Antje Balters

Das ganzheitliche Konzept für
Körper, Geist und Seele



Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss.

Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Die amerikanische Originalausgabe ist im Verlag
Zondervan, Grand Rapids, Michigan, USA
unter dem Titel „The Ultimate Guide to the Daniel Fast“ erschienen.

© 2010 by Kristen Feola

© der deutschen Ausgabe 2019 Gerth Medien GmbH, Asslar

Die Bibelstellen wurden den folgenden Übersetzungen entnommen:

„Gute Nachricht“, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung. © 2000
Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

„Neues Leben Bibel“. © der deutschen Ausgabe by Hänssler Verlag, D-71087 Salzer, Holzgerlingen
Germany. All rights reserved.

„Hoffnung für alle“. © 1986, 1996, 2002 International Bible Society. Übersetzung, Herausgeber und
Verlag: Brunnen Verlag, Basel und Gießen.

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

1. Auflage 2019

Bestell-Nr. 817598

ISBN 978-3-95734-598-1

Umschlaggestaltung: Anna-Lisa Offermann

Lektorat: Ruth Harmsen

Satz: Anna-Lisa Offermann

Druck und Verarbeitung: Print Consult GmbH, München

www.gerth.de

INHALT

Einleitung	7
Fasten, aber schlemmen	7
TEIL 1: DAS FASTEN	14
Arten des Fastens	15
Das Daniel-Fasten	16
Fasten aus biblischer Sicht	20
Was Fasten ist und was nicht	25
Das Erstellen eines Fastenplans	32
TEIL 2: DER FOKUS	41
Konzentrieren Sie sich auf Gott, indem Sie sein Wort regelrecht schlemmen	42
Tag 1: Fasten beginnt mit Bekennen	44
Tag 2: Geh auf den Berg Morija	46
Tag 3: Sein herrlicher Name	48
Tag 4: Trink aus!	50
Tag 5: Der Atem des Lebens	52
Tag 6: Schreie in der Nacht	54
Tag 7: Ein gutes Werk	56
Tag 8: Wenn Bedrängnis etwas Positives ist	58
Tag 9: Sei geduldig und murre nicht	60
Tag 10: Tunnelblick	62
Tag 11: Vertrocknete Knochen	64
Tag 12: Das richtige Werkzeug	66
Tag 13: Angst	68
Tag 14: Lauf!	70
Tag 15: Immer der Wolke nach	72
Tag 16: Sei nicht so stur!	74
Tag 17: Nach oben, nicht unten	76
Tag 18: Unbedingt den Preis wollen	78
Tag 19: Der Duft Christi	80

Tag 20: Zufrieden	82
Tag 21: Erinner dich	84
TEIL 3: DAS ESSEN	86
Empfohlene Nahrungsmittel	87
Nahrungsmittel, die gemieden werden sollten	87
So gestalten Sie einen Speiseplan für Ihr persönliches Daniel-Fasten	88
Speiseplanvorschlag Woche 1	90
Speiseplanvorschlag Woche 2	92
Speiseplanvorschlag Woche 3	94
Rezepte	96
Frühstücksgerichte	96
Snacks und Vorspeisen	111
Salate und Salatdressings	138
Suppen	160
Gemüse	181
Hauptgerichte	209
Säfte	245
Anhang: Häufig gestellte Fragen	250
Rezeptindex	253

EINLEITUNG

FASTEN, ABER SCHLEMMEN

Glücklich sind, die Hunger und Durst nach Gerechtigkeit haben,
denn sie sollen satt werden.

Matthäus 5,6

Ich weiß, dass Sie Hunger haben. Wäre es nicht so, würden Sie dieses Buch nicht lesen. Aber Sie haben keinen Hunger nach Essen, sondern Sie sehnen sich nach einer anderen Art von Nahrung.

Doch wonach auch immer Sie Hunger haben – sei es neue berufliche Orientierung, Heilung von einer schweren Krankheit, Befreiung von einer Sucht oder Erkenntnisse für eine wichtige Entscheidung – Sie können sicher sein, dass Gott Ihren Hunger stillt, wenn Sie es wagen, darauf zu vertrauen, dass er für Sie sorgt.

Obwohl die meisten Menschen das Gefühl nicht mögen, ausgehungert zu sein, steht in der Bibel, dass wir es für uns annehmen sollen. „Wie ein neugeborenes Kind nach Milch schreit, so sollt ihr nach der unverfälschten Lehre unseres Glaubens verlangen. Dann werdet ihr im Glauben wachsen und das Ziel, eure endgültige Rettung, erreichen“ (1. Petrus 2,2).

Das oberste Bedürfnis eines Babys ist es, Milch zu trinken, und zwar so oft wie möglich! Das bedeutet auf unser Leben übertragen, dass wir nur dann die überreiche Versorgung mit Gottes Gnade erfahren, wenn wir ebenso entschlossen nach Gott verlangen.

Das Daniel-Fasten ist eine einzigartige Möglichkeit, Hunger nach Gott zu haben und an der Wahrheit seines Wortes zu schlemmen. Wenn man fastet, verzichtet man als Form der Selbstbeschränkung und Anbetung bewusst und freiwillig auf Nahrung oder zumindest Teile davon. Man stellt für einen befristeten Zeitraum die körperlichen Grundbedürfnisse zugunsten der geistlichen zurück. Man entzieht sich für eine Weile den Ablenkungen des Lebens und konzentriert sich ganz auf den Erlöser, um sich von ihm stärken, erfrischen und erneuern zu lassen. Gott ist bereit, jeden zu beschenken, der einen unstillbaren Hunger nach ihm und seinem Wort hat. Wer sich nach Gott

und seiner Gerechtigkeit sehnt, wird nicht enttäuscht. Er weiß nämlich, „dass er sättigt die durstige Seele und die Hungrigen füllt mit Gutem“ (Psalm 107,9).

Also, was sagen Sie? Haben Sie Hunger nach Gott? Sind Sie bereit, sich ganz leer zu machen – von Ihren Bedürfnissen, Ihren Plänen, ihren Träumen – damit Sie die ganze Fülle Christi erfahren können? Wenn ja, dann sind Sie bereit, sich auf die 21 Tage lange Reise zu begeben, die als Daniel-Fasten bezeichnet wird.

Warum fasten?

Eines Morgens, als Debora zur Arbeit kam, wurde ihr vom Schulleiter der Schule, an der sie arbeitete, mitgeteilt, dass ihr befristeter Arbeitsvertrag voraussichtlich nicht verlängert werden würde. Das war, gelinde gesagt, ein Riesenschock für sie. Als alleinerziehende Mutter einer 12-jährigen Tochter hatte Debora keine Ahnung, wie es nun weitergehen sollte, aber sie glaubte, dass Gott einen Plan für sie und ihr Leben hatte, auch wenn sie diesen im Augenblick so gar nicht erkennen konnte. Sie beschloss deshalb, an einem Daniel-Fasten teilzunehmen, um den Willen Gottes für ihr Leben zu erkennen.

Nach nur drei Jahren Ehe lebten Tyler und Hillary eher wie in einer WG zusammen, nicht wie ein verliebtes junges Ehepaar. Finanzielle Probleme und andere Dinge hatten einen Keil zwischen die beiden getrieben, sodass eine große Distanz zwischen ihnen und auch zwischen ihnen und Gott entstanden war. Doch dann vertraute Tyler sein Leben noch einmal ganz neu Gott an, und alles änderte sich. Tyler und Hillary lasen nun gemeinsam in der Bibel, beteten zusammen, und beide entwickelten sich schnell im Glauben weiter. Sie begannen mit dem Daniel-Fasten und lobten damit Gott dafür, dass er ihre Ehe geheilt hatte. Außerdem wollten sie gerne erfahren, in welchem Bereich seiner Gemeinde sie mitarbeiten sollten. Beide hatten den Eindruck, Gott wollte, dass sie andere junge Paare ermutigen, die ähnliche Kämpfe durchmachten wie sie. Nachdem sie erlebt hatten, wie Gott ihre Ehe so grundlegend verändert hatte, wünschten sie sich jetzt, dass er in ihrem Leben noch mehr tat.

Michelle war krank, und sie war es so entsetzlich leid, übergewichtig zu sein. Dann kam das Jahr, in dem sie 40 wurde, und sie hatte den Eindruck, Gott wollte, dass sie sich an einem Daniel-Fasten beteiligte und damit beginnend ihm die Kontrolle über ihr gesamtes Essverhalten überließ. Michelle wusste, dass es Zeit war,

Gott zuzutrauen, dass er die seelischen Wunden heilen konnte, durch die sie seit vielen Jahren in ihrer Esssucht gefangen war.

Vielleicht geht es Ihnen wie Debora und Sie brauchen Gottes Weisheit als Orientierung in ihrer aktuellen Lebenssituation. Vielleicht können Sie die Probleme von Tyler und Hillary nachempfinden, haben aber die Hoffnung aufgegeben, dass sich jemals etwas ändert. Möglicherweise wissen Sie auch ganz genau, wie es sich anfühlt, ein Problem wie Michelle zu haben, von dem Ihr ganzes Leben beherrscht wird, und Sie wünschen sich verzweifelt Befreiung und Heilung. Doch was auch immer Sie gerade besonders beschäftigt oder Ihnen Probleme bereitet, Sie sind damit nicht allein. Gott sieht Ihre Not und möchte, dass Sie ihn rufen, damit er Ihnen zur Hilfe eilen kann.

Das Fasten ist eine starke geistliche Übung, durch die man noch intensiver mit Gott in Verbindung treten kann. Wenn Sie fasten, dann verzichten Sie als ein Zeichen der Hingabe für eine bestimmte Zeit vollständig aufs Essen oder auf bestimmte Nahrungsmittel. Damit sagen Sie im Grunde: „Gott, ich brauche in dieser Situation deine Hilfe. Ich weiß nicht, was ich tun soll, und ich bin bereit, eine Zeitlang meine körperlichen Wünsche und Bedürfnisse zurückzustellen, um zu hören, was du willst.“

Wenn das Fasten von intensivem Gebet begleitet ist, dann ist es die effektivste Art, eine innige Beziehung zu Gott herzustellen. Es geschieht etwas Übernatürliches, wenn man vor Gott bewusst demütig wird und ihn von ganzem Herzen sucht. Man erlebt seine Gegenwart intensiver, diese unbeschreibliche Freude, die sich einstellt, wenn man im Gehorsam lebt, und Gottes reichen Segen, wenn man ihn wirklich von ganzem Herzen sucht.

Mein erstes Daniel-Fasten

Als ich mein erstes Daniel-Fasten begann, wusste ich nicht, wie sehr es mein Leben verändern sollte. Dazu vielleicht vorweg ein paar Hintergrundinformationen: Einige Jahre vor diesem ersten Fasten hatte ich ein Kochbuch geschrieben, das aber nie veröffentlicht wurde. Als ich mich in der letzten Redaktions- und Korrekturphase befand, wurde der Ordner mit dem Manuskript auf meinem Computer irgendwie beschädigt und alles war weg. Als ich eines Tages den Ordner öffnen wollte, um noch ein paar Änderungen einzutragen, waren die Daten verschwunden – der Ordner war komplett leer. Ich hatte zwar einen Ausdruck des Kochbuchs, aber der war von einer

viel älteren Manuskriptfassung und deshalb nicht zu gebrauchen. Ich musste also noch einmal ganz von vorne beginnen.

Über ein Jahr lang legte ich daraufhin das Projekt auf Eis. Ich holte zwar ab und zu meine Notizen hervor und fing an, wieder daran zu arbeiten, aber ich hatte dabei immer das Gefühl, dass die Arbeit nicht unter dem Segen Gottes stand und war ängstlich und gestresst. Ich hatte den Eindruck, dass Gott immer noch wollte, dass ich abwartete, also deponierte ich das Kochbuchmanuskript in einem Karton auf dem obersten Regalboden in meinem Arbeitszimmer.

Ab und zu schaute ich hinauf zu dem Karton, hörte dann aber oft eine Stimme, die mir sagte: „Das wird doch nie etwas, du Versagerin.“

In solchen Momenten entschied ich mich jedoch ganz bewusst dafür, lieber auf die Stimme meines Erlösers zu hören, als auf diese negativen Aussagen. Damals waren es besonders zwei Bibelverse, die mich in diesen Situationen aufrecht hielten. „Vertraue auf den Herrn! Sei mutig und vertraue auf den Herrn!“ (Psalm 27,14), und „Ich setze meine ganze Hoffnung auf den Herrn; ich warte auf sein erlösendes Wort“ (Psalm 130,5).

Fast zwei Jahre, nachdem das Kochbuchmanuskript von meinem Computer verschwunden war, wurde in meiner Gemeinde, der *James River Assembly*, als Vorbereitung auf die Gründung eines Gemeindeablegers ein Daniel-Fasten abgehalten. Wir glaubten, dass Gott uns in den Südwesten von Springfield, Missouri, schickte, um dort seine Liebe zu verkünden, aber dazu brauchten wir seine Hilfe. Unser Pastor John Lindell bat uns zu beten und Gott um Weisheit zu bitten, während wir im Glauben konkrete Schritte unternahmen.

Ein paar Tage, bevor Pastor John ein Fasten für die gesamte Gemeinde ausrief, hatte ich bereits für mich persönlich beschlossen, sieben Tage zu fasten und in dieser Zeit hauptsächlich für mein Kochbuch zu beten. Ich war inzwischen bereit, alles zu tun, was Gott wollte, selbst wenn das bedeuten würde, dass das Buch nie erschien. Als also unser Pastor die Gemeinde einlud, sich der Gemeindeführung beim Daniel-Fasten anzuschließen, freute ich mich darauf und war gespannt, wie es werden würde. Ich wusste, dass Gott in meinem Leben und in dem Leben unserer gesamten Gemeinde etwas Erstaunliches tun wollte. Fröhlich am ersten Tag des Daniel-Fastens begann ich einen Blog im Internet, weil ich annahm, dass es

sicher Spaß machen würde, über meine Fasten-Erfahrungen zu schreiben (www.thosewhohunger.blogspot.com).

Der Blog war eigentlich nur als Tagebuch geplant, aber als ich an jenem Abend marinierte Zucchini zum Abendessen zubereitete, dachte ich: „Das wäre ein großartiges Rezept für Leute, die bei einem Daniel-Fasten mitmachen.“ Diese Idee erwähnte ich meinem Mann gegenüber, und er schlug vor, dass ich in meinem Blog für Leute aus der Gemeinde meine Rezepte posten könne. Je mehr ich über diese Möglichkeit nachdachte, desto besser fand ich die Idee. Also stellte ich von da an jeden Tag neue Rezepte in meinen Blog, von denen viele aus meinem noch unveröffentlichten Kochbuch stammten.

Und da flüsterte Gott mir ganz leise ins Herz: „Erkennst du es jetzt? Deshalb wollte ich, dass du mit dem Manuskript wartest. Ich hatte damit noch etwas Größeres und Besseres vor.“

Und so begann die Geschichte von *Daniel-Fasten leicht gemacht*. Ich staune immer noch darüber, wie Gott die beiden Dinge, die ich so sehr liebe – nämlich kochen und schreiben – genommen hat und sie zu einem unglaublichen Segen hat werden lassen. Das Buch, das Sie jetzt in der Hand halten, ist ein Zeugnis seiner wunderbaren Gnade, die am besten in dem folgenden Bibelvers deutlich wird: „Gott aber kann viel mehr tun, als wir jemals von ihm erbitten oder uns auch nur vorstellen können. So groß ist seine Kraft, die in uns wirkt“ (Epheser 3,20).

Wie dieses Buch Ihnen helfen kann

Wenn Sie sich fürs Daniel-Fasten entschieden haben, ist es wichtig zu wissen, was diese Selbstverpflichtung eigentlich beinhaltet. Sie wollen ja sicher nicht einfach fasten, ohne zuvor zu bedenken, wie viel Zeit, Aufmerksamkeit und Energie Sie dafür einsetzen müssen.

Der erste Schritt besteht darin, einen Plan zu erstellen, denn ohne Struktur werden Sie dabei höchstwahrscheinlich viel Frust und Entmutigung erleben. *Daniel-Fasten leicht gemacht* ist Ihr Plan und Ihr Handwerkszeug. Das Buch besteht aus drei Teilen:

Teil I: „Das Fasten“

Teil II: „Der Fokus“

Teil III: „Das Essen.“

Teil I – „Das Fasten“ – erklärt, was das Daniel-Fasten ist, beschreibt die biblische Grundlage für den Leitfaden zum Fasten, untersucht das Fasten aus der Perspektive Gottes, betrachtet, was Fasten ist und was nicht, und bietet Hilfestellung bei der Erstellung eines Fasten-Speiseplanes.

Teil II – „Der Fokus“ – befasst sich eingehend mit dem geistlichen Aspekt Ihres 21 Tage dauernden Abenteuers mit Gott, der ja der Grund dafür ist, dass wir überhaupt fasten. Sie verzichten auf etwas, das Sie eigentlich körperlich wollen, weil Sie Hunger nach mehr von Gott haben. Ihr Wunsch ist es, herauszufinden, was Gott in Ihrem und durch Ihr Leben tun möchte. In diesem Teil des Buches sind 21 Andachten zu finden, die Sie zum Nachdenken anregen und Ihren Glauben stärken sollen, während Sie Ihren Blick auf Jesus richten. Nach jeder Andacht gibt es zusätzliche Bibelstellen zur Vertiefung des jeweiligen Themas sowie ein persönliches Zeugnis von jemandem, der schon einmal bei einem Daniel-Fasten mitgemacht hat.

Teil III – „Das Essen“ – befasst sich mit den körperlichen Aspekten des Daniel-Fastens. Darin wird beschrieben, welche Nahrungsmittel Sie essen können und welche Sie meiden sollten. Außerdem enthält dieser Teil über hundert einfach zuzubereitende, schmackhafte und nahrhafte Rezepte, Vorschläge für einen Speiseplan für die drei Fastenwochen und eine Anleitung, wie Sie den Ernährungsteil möglichst effektiv organisieren können.

Was jetzt vor Ihnen liegt, ist wirklich spannend. Ich bete, dass Sie durch das

Daniel-Fasten Gott noch besser und inniger kennenlernen und dass Sie „immer mehr mit dem ganzen Reichtum des Lebens erfüllt werden, der bei Gott zu finden ist“ (Epheser 3,19).

Betrachten Sie dieses Buch als Begleiter auf Ihrer Fastenreise. Wenn Sie eine Idee für das Abendessen brauchen, können Sie schnell und einfach ein Rezept finden. Wenn Sie erschöpft sind, können Sie sich mit Hilfe von Bibelversen und Andachten wieder Kraft holen. Wenn das Fasten mühsam wird und das Durchhalten schwerfällt, können Sie die Informationen und Hilfen aus dem Buch anwenden, um sich wieder zu motivieren.

Und jetzt, da Sie eine bessere Vorstellung davon haben, wie Ihnen *Daniel-Fasten leicht gemacht* helfen kann, lassen Sie uns darüber sprechen, was es bedeutet, sich an einem Daniel-Fasten zu beteiligen.

Noch ein Wort zu den Rezepten

Da dieses Buch zuerst in den USA erschienen ist, sind viele der Mengenangaben in Tassen- und Löffelmaßen angegeben. Das ist jedoch insofern kein Problem, als dass es die entsprechenden „Messbecher und Messlöffel“ in gut sortierten Haushaltswarengeschäften, in größeren Kaufhäusern und im Versandhandel zu kaufen gibt. Außerdem gibt es auf der Internetseite www.usa-kulinarisch.de Tabellen, in denen sich eine Vielzahl der in diesem Buch verwendeten Zutaten finden lassen.



Teil 1

DAS FASTEN

Da wandte ich mich mit Bitten und Flehen an den Herrn,
meinen Gott, ich fastete, zog ein Trauergewand an und
streute Asche auf meinen Kopf.

Daniel 9,3

ARTEN DES FASTENS

Wenn von Fasten die Rede ist, stellen sich die meisten Menschen als Erstes jemanden vor, der über mehrere Tage keine feste Nahrung zu sich nimmt, sondern nur Wasser, Tee, Brühe und Säfte. Es gibt verschiedenste Arten des Fastens, aber im Grunde sind es vier Haupttypen:

1. Vollständiges Fasten
2. Übernatürliches vollständiges Fasten
3. Flüssigkeitsfasten
4. Teilfasten

Beim *vollständigen Fasten* verzichtet man mehrere Tage sowohl auf feste als auch auf flüssige Nahrung. Ein Beispiel dafür ist der Apostel Paulus, nachdem ihm der Herr auf dem Weg nach Damaskus begegnet war (Apostelgeschichte 9,9). Ein weiteres Beispiel ist Königin Esther, die den Juden durch Mordechai ausrichten ließ, dass sie mit ihr zusammen fasten sollten, bevor sie zum König ging, um mit ihm zu sprechen. Auch in dieser Situation wurde auf diese Art gefastet. Esther sagte: „Esst und trinkt drei Tage und Nächte lang nichts“ (Esther 4,16).

Übernatürliches vollständiges Fasten ist der völlige Verzicht auf Essen und Trinken über einen längeren Zeitraum. Als übernatürlich wird diese Art des Fastens bezeichnet, weil es ohne die Befähigung durch den heiligen Geist gar nicht möglich wäre, so lange Zeit ohne Essen und Trinken zu überleben. Ein Beispiel dafür ist Mose, der 40 Tage ohne Essen und Trinken auf dem Berg Sinai blieb, wo er schließlich von Gott die Tafeln mit den zehn Geboten bekam (2. Mose 34,28).

Flüssigkeitsfasten bedeutet, über einen bestimmten Zeitraum auf feste Nahrung zu verzichten und nur Wasser, Obst- und Gemüsesäfte und eventuell Brühe zu sich zu nehmen. In der Bibel wird dieses Flüssigkeitsfasten nirgends erwähnt, aber es ist eine Fastenart, für die sich viele Menschen entscheiden, besonders wenn sie länger als zwei oder drei Tage fasten wollen. Sie ist für den Körper nicht ganz so anstrengend wie das vollständige Fasten und es besteht außerdem nicht die Gefahr des Dehydrierens.

Beim *Teilfasten* wird für einen begrenzten Zeitraum auf bestimmte Nahrungsmittel verzichtet. Der Prophet Daniel entschied sich für so ein Teilfasten, als er Kraft und Weisung von Gott brauchte. Seine Erfahrungen mit dem Fasten sind die Grundlage für das Daniel-Fasten.

DAS DANIEL-FASTEN

Wenn man ein Daniel-Fasten durchführt, verzichtet man als Form der Anbetung und der Hingabe an Gott 21 Tage lang auf bestimmte Lebensmittel, die man normalerweise zu sich nimmt. Erlaubte Nahrungsmittel sind Obst, Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Saaten und Öle. Man verzichtet auf (oder schränkt ein) Milchprodukte, Fleisch, Zucker, alle Süßmittel, Hefe, verarbeitetes Essen, Fertiggerichte und feste Fette (eine vollständige Liste aller Lebensmittel, die man essen bzw. meiden soll, finden Sie auf S. 87).

Man braucht kein geistlicher Riese zu sein, um an einem Daniel-Fasten teilzunehmen. Es eignet sich für jeden, der sich nach einer intensiveren Verbindung mit Gott sehnt und bereit ist, drei Wochen lang verbindlich die geistliche Übung des Fastens zu praktizieren, um ganz praktisch etwas für eine gute Beziehung zu Gott einzusetzen. Weil das Daniel-Fasten im Unterschied zum vollständigen Fasten oder Flüssigkeitsfasten nur ein Teilfasten ist, kann man dabei eine Vielfalt an Nahrungsmitteln zu sich nehmen. Aus diesem Grund ist das Daniel-Fasten auch ein guter Einstieg für Fasten-Anfänger. Wenn Sie allerdings eine chronische Krankheit haben oder andere gesundheitliche Probleme, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen, bevor sie mit irgendeiner Form des Fastens – einschließlich des Daniel-Fastens – beginnen.

Die Richtlinien für das Daniel-Fasten von heute beruhen auf den Fasten-Erfahrungen des Propheten Daniel. Daniel ist nicht Vorbild für diese Art des Fastens, weil seine Art der Ernährung nachahmenswert wäre, sondern entscheidend dafür ist seine vorbildhafte innere Haltung. In den Kapiteln eins bis zehn des Buches Daniel erfahren wir, wie seine Leidenschaft für Gott dazu führte, dass er mehr Verlangen nach geistlicher Nahrung hatte als nach körperlicher. Das gilt normalerweise für jeden, der den Wunsch hat zu fasten und es dann auch tut. Wenn wir uns jetzt etwas

genauer anschauen, wie Daniel dabei vorgegangen ist, sollten wir nicht vergessen, dass es nicht darum geht, Daniels Speiseplan zu kopieren, sondern in dem Geist und mit der gleichen inneren Haltung zu fasten wie er.

Daniel 1: Der Zehn-Tage-Versuch

Das Buch Daniel beginnt mit einer Eroberung. König Nebukadnezar von Babylon hat Jerusalem, die Hauptstadt von Juda, belagert, König Jojakim gefangen genommen und den Tempel Gottes geplündert. Um diese Eroberung in sein Königreich zu integrieren, bringt Nebukadnezar eine Gruppe junger Israeliten aus ihrer Heimat mit, um sie in seinem Palast in Babylon als Diener – nicht als Gefangene oder Sklaven – einzusetzen. Nebukadnezar will Qualität und sucht deshalb die Besten aus, junge, gut aussehende Männer aus wohlhabenden, einflussreichen Familien, die intelligent und stark sind und große Aussichten auf Führungspositionen und Erfolg haben. Nebukadnezar überlässt diese Männer der Verantwortung seines obersten Hofbeamten und befiehlt, dass sie drei Jahre lang ausgebildet werden sollen, bevor sie in seinen Dienst gestellt werden. Einer dieser jungen Israeliten, die an den heidnischen Ort gebracht werden, ist Daniel.

Jeden Tag bekommen die jungen Männer eine bestimmte Menge an Speisen und Wein vom Tisch des Königs, doch Daniel will nicht unrein werden, indem er die königlichen Speisen und Getränke zu sich nimmt. Die meisten Bibelkommentare sind sich darin einig, dass wahrscheinlich auch Götzenopfer unter den Speisen waren oder Fleisch von unreinen Tieren wie zum Beispiel Schweinefleisch. Für Juden war beides tabu. Dass Daniel die Speisen vom Tisch des Königs nicht essen wollte, hatte nichts mit Rebellion oder Sturheit zu tun, sondern damit, dass er seine Überzeugungen nicht verraten wollte.

Daniel bat also um Erlaubnis, nur Obst und Gemüse essen und nur Wasser trinken zu dürfen. Der oberste Hofbeamte hatte dafür zwar Verständnis, fürchtete aber den Zorn des Königs für den Fall, dass Daniel durch diese Ernährung nicht mehr so gut aussehen könnte wie die anderen Männer in seiner Position. Daraufhin wandte sich Daniel an den Hofbeamten, der den Auftrag hatte, sich um ihn und seine drei Freunde zu kümmern, und schlug ihm einen Versuch vor.

„Probiere es doch einfach zehn Tage lang aus, uns nur Gemüse und Wasser zu geben. Danach kannst du ja dann unser Aussehen mit dem der anderen jungen Männer

vergleichen, die das Essen von der Tafel des Königs bekommen, und entscheiden, wie es in Bezug aufs Essen mit uns weitergehen soll“ (Daniel 1,12–13).

Damit war der Beamte einverstanden. Und am Ende der zehntägigen Testphase sahen Daniel und seine Freunde gesünder und wohlgenährter aus als die anderen jungen Männer, die vom Tisch des Königs gegessen hatten. Deshalb durften sie von diesem Zeitpunkt an sich ausschließlich von Obst und Gemüse ernähren.

In der Bibel steht, dass Gott diesen vier Männern, die sich mutig für ihre Überzeugungen einsetzten, Weisheit und Erkenntnis schenkte, sodass sie die Schriften und die Geschichte Babyloniens schnell lernten. Außerdem schenkte Gott Daniel die besondere Fähigkeit, Träume und Visionen zu deuten und zu verstehen (V.17).

Besonders fällt mir an dieser Bibelstelle auf, dass Daniel kein Sklave der Furcht wurde, obwohl er sich in der Hand seiner Feinde befand. Er wusste, dass es schlimme Folgen für ihn haben konnte, wenn er sich weigerte, die Speisen vom Tisch des Königs zu essen, aber Daniel blieb trotzdem seinen Überzeugungen treu und bewies dadurch sein unerschütterliches Vertrauen in Gott. Obwohl das, was er da praktizierte, im Grunde kein wirkliches Fasten war, weil vieles von dem, was der König aß, in Daniels Speiseplan sowieso nicht vorkam, ist es wichtig, sich etwas genauer anzuschauen, wie er mit der Situation umging, um eine bessere Vorstellung von dem Mann hinter dem Fasten zu bekommen.

Ich nehme an, dass der König bei den Speisen, die er Daniel und den anderen Männern zu den Mahlzeiten aufzutischen ließ, keine Kosten scheute. Die Speisen waren vermutlich viel besser als alles, was die jungen Männer bis dahin gegessen hatten – nur das Beste vom Besten. Schließlich investierte Nebukadnezar Zeit und Geld, um die jungen Männer auszubilden, und er selbst profitierte schließlich am meisten davon, wenn sie stark und gesund blieben. Ob Daniel wohl durch all die Köstlichkeiten, die ihm da vorgesetzt wurden, in Versuchung geriet? Wahrscheinlich schon, aber die Bibel gibt darüber nicht weiter Auskunft, und so können wir es nicht mit Sicherheit sagen. Mit Sicherheit wissen wir jedoch, dass Daniel der Versuchung widerstand, falls diese Speisen eine für ihn waren.

Genauso wie Daniel in seiner Nachfolge Prüfungen ausgesetzt war, wird es auch bei Ihnen so sein. Der Teufel will auf gar keinen Fall, dass Sie sich auf dieses Fasten einlassen, und er wird Wege finden, Sie dabei in Versuchung zu führen. Um sich nicht vom Feind einwickeln zu lassen, müssen sie auf einen Kampf vorbereitet sein,

und zwar so, wie es uns in 1. Korinther 16,13 geraten wird: „Seid wachsam und steht fest im Glauben! Seid entschlossen und stark!“

Ich möchte Ihnen Mut machen, in den kommenden 21 Tagen jeden Tag eine feste Zeit einzuplanen, die Sie mit Gott verbringen. Ich weiß, Sie haben viel zu tun. Das haben wir alle. Es gibt viele Menschen und Dinge, die um Ihre Zeit wetteifern, und manchmal scheint es so, als könnte man sie gar nicht alle unterbringen. Aber denken Sie daran, dass es hier um das Fasten geht, und zum Fasten gehört eben immer auch Verzicht.

Tun Sie alles, was in Ihrer Macht steht, um während der Zeit des Fastens ins Wort Gottes einzutauchen, und halten Sie sich an den Zusagen Gottes fest. Wenn Sie das tun, werden Sie nicht zum Sklaven der Furcht, sondern im vollkommenen Frieden Gottes leben und von seiner Wahrheit behütet, denn schließlich ist es die Wahrheit, die freimacht, und wen der Sohn freimacht, der ist wirklich frei (Johannes 8,36)!

Daniel 10: Die Vision

Es sind viele Jahre vergangen, seitdem Daniel als junger Mann im Palast von König Nebukadnezar gelebt hatte. Mittlerweile ist er ungefähr 85 Jahre alt, und Gott zeigt ihm immer noch durch Träume, was er vorhat. In Daniel 10 wird uns berichtet, wie Daniel eine Vision von Gott bekommt, die ihn dermaßen verstört, dass er in einen Zustand des Klagens und Fastens gelangt. Gott lässt Daniel die vielen Katastrophen vorhersehen, von denen die Juden wegen ihrer Sünden heimgesucht werden sollen, besonders dafür, dass sie den Messias vernichten und seine frohe Botschaft nicht annehmen wollen. Daniel ist sehr betrübt und empfindet großen Kummer über sein Volk und das, was ihm Schlimmes bevorsteht.

Es wird berichtet, dass Daniel drei Wochen lang auf alle erlesenen Speisen und auf Wein verzichtete (Verse 2–3). In dem hebräischen Urtext steht für die Worte, die als „erlesene Speisen“ übersetzt werden, *chemdah* und *lechem*. Das bedeutet, dass er auf Speisen verzichtete, die begehrenswert waren, wahrscheinlich unter anderem auch auf Brot und Süßigkeiten.

Daniel aß also einfache Speisen und nur so viel, wie er brauchte, um zu überleben.

Während seines Fastens lag Daniels Fokus nicht auf sich selbst oder seinen Bedürfnissen, sondern er war verzweifelt und trauerte um sein Volk, das er so sehr liebte. Auch wir tun gut daran, diese Haltung einzunehmen, wenn wir beim

Fasten für unsere Familie und unsere Freunde beten. Genau wie Daniel wissen wir, was ihnen bevorsteht, wenn sie das Geschenk der Errettung, das Gott ihnen anbietet, nicht annehmen. Schon allein der Gedanke sollte uns immer wieder dazu veranlassen, diese Menschen in der Fürbitte vor Gott zu bringen.

FASTEN AUS BIBLISCHER SICHT

Sie werden in der Bibel nirgends den Satz „Du sollst fasten“ finden. Es gibt aber eine ganze Reihe von Bibelstellen, sowohl im Neuen als auch im Alten Testament, aus denen hervorgeht, dass das Fasten ein ganz normaler Bestandteil des Lebens war.

Joschafat rief ein Fasten für ganz Juda aus, als er erfuhr, dass die Feinde einen Angriff gegen sie planten (2. Chronik 20,1–4). Ezra rief ein Fasten aus und betete für eine sichere Reise für das Volk Israel, als sie den knapp 1500 km weiten Marsch nach Jerusalem antraten (Ezra 8,21–23). Nehemia klagte, fastete und betete, als er erfuhr, dass die Stadtmauer von Jerusalem eingestürzt war und dadurch das Volk Israel ohne Schutz und geschändet war (Nehemia 1,1–4). Königin Esther bat alle Juden in Susa zu fasten und für sie zu beten, bevor sie ohne dessen Aufforderung vor den König trat – was ihr den Tod hätte bringen können (Esther 4,15–16). Anna, eine Prophetin, betete Gott Tag und Nacht im Tempel an und fastete regelmäßig (Lukas 2,36–37).

Und auch Jesus selbst fastete 40 Tage und 40 Nächte in der Wüste, bevor sein öffentliches Wirken begann (Matthäus 4,1–11).

Vielleicht eine der anschaulichsten Bibelstellen über das Fasten findet sich jedoch in Jesaja 58. Dort spricht Gott durch den Propheten Jesaja zum Volk Israel, das ihm vorwirft, die Opfer der Israeliten wären ihm offenbar völlig gleichgültig. „Warum siehst du es nicht, wenn wir fasten?“, werfen sie mir vor. „Wir plagen uns, aber du scheinst es nicht einmal zu merken!“ (V.3).

Bis zu diesem Zeitpunkt haben sich die Israeliten an alle Regeln gehalten. Sie verzichteten auf Nahrung, sie beteten, und trotzdem ist Gott nicht zufrieden. Was haben sie falsch gemacht? Wo ist das Problem? Im *Adam Clarke Commentary* steht dazu, dass Gott das Volk Israel heftig tadelte und sein Fasten als heuchlerisch bezeichnete, weil das Verhalten der Israeliten in allen Lebensbereichen unrecht war und sie keine echte Buße zeigten. Anders ausgedrückt, sie hielten sich zwar an die äußere Form des

Fastens, hatten aber allem Anschein nach keine Ahnung, worum es dabei eigentlich ging. Sie zeigten zwar Eifer, Gott kennenzulernen und seine Gebote zu befolgen, aber sie taten trotzdem weiter, was sie wollten, beuteten ihre Arbeiter aus und hatten Streit untereinander, der nicht selten zu Faustkämpfen eskalierte (Verse 2-4).

Und Gottes Reaktion auf dieses Verhalten? „Ihr fastet zwar, aber gleichzeitig zankt und streitet ihr und schlagt mit roher Faust zu. Wenn das ein Fasten sein soll, dann höre ich eure Gebete nicht!“ (V.4).

An diese Zurechtweisung sollten wir denken, wenn wir nach Gottes Willen beten und fasten wollen. Die Israeliten fasteten aus den falschen Gründen. Rein formal gab es an ihrem Fasten nichts auszusetzen, aber sie hatten nicht die richtige innere Haltung, und das war an ihrem Lebensstil und ihrem Benehmen zu erkennen. Um nicht die Fehler des Volkes Israel zu wiederholen, sollten wir Gott bitten, uns zu zeigen, wo unsere Motive egoistisch und damit nicht richtig sind, bevor wir mit dem Fasten beginnen. Wenn er es uns zeigt, sollen wir es ihm bekennen und Buße tun. In seinem *Concise Commentary* sagte Matthew Henry über das Fasten: „Ein Fasten ist ein Tag, an dem man die Seele prüft; wenn es keinen echten Kummer über die eigene Sünde bewirkt und nicht dafür sorgt, dass mit dieser Sünde Schluss ist, dann ist es kein Fasten.“¹

Über das Recht, von dem in Jesaja 58 die Rede ist, sind ganze Bücher geschrieben worden, aber ich möchte ein paar Kernthemen zusammenfassen, die nicht nur für das Daniel-Fasten besondere Bedeutung haben, sondern auch für das Verständnis der biblischen Sicht des Fastens. Wenn Sie es nicht schon getan haben, möchte ich Ihnen wärmstens ans Herz legen, sich die Zeit zu nehmen und Jesaja 58 noch einmal für sich selbst zu lesen, und zwar langsam und betend. Und dann versuchen Sie, diesen Bibelabschnitt im Laufe der nächsten drei Wochen immer wieder zu lesen. Überlegen Sie beim Bearbeiten der folgenden Themen, wie Sie persönlich das Gelesene praktisch umsetzen können, damit ihr Daniel-Fasten in Gottes Augen ein echtes Fasten wird.

1 Matthew Henry, *Matthew Henry's Concise Commentary on the Whole Bible* (Nashville: Nelson, 2003), S. 688.

Buße

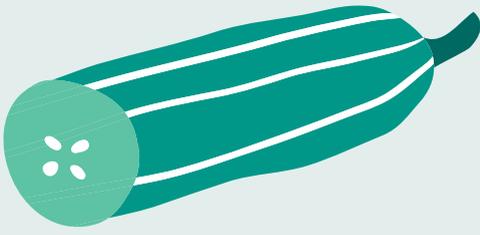
Von entscheidender Bedeutung ist es, Gott zu Beginn unseres Fastens unsere Sünde zu bekennen. Wie wir aus Jesaja 58 wissen, bedeutet die Tatsache, dass wir fasten, ja noch lange nicht, dass unser Verzicht auf Essen, also unser Opfer, Gott gefällt. Wenn wir ihm gegenüber nicht die richtige innere Haltung haben, ist jedes Fasten sinnlos und ohne Bedeutung.

Die Bibel sagt: „Jetzt aber kehrt um und wendet euch Gott zu, damit er euch die Sünden vergibt. Dann wird auch die Zeit kommen, in der Gott sich euch freundlich zuwendet“ (Apostelgeschichte 3,19). Wenn Sie wirklich über Ihre Sünden bekümmert sind, dann schaffen Sie damit die Grundlage dafür, dass Gott Sie wieder aufrichtet. Der Herr wird Ihnen wieder die richtige innere Haltung schenken und Sie dadurch bereitmachen, so zu fasten, wie es ihm gefällt.

Aufrichtigkeit

Jede Art von Heuchelei ist Gott zuwider. Ein Heuchler ist jemand, der vorgibt, jemand oder etwas zu sein, der oder das er nicht ist. Wenn unser Leben auch nur nach dieser Art von Unechtheit riecht, ist das für Gott abstoßend. In der Bibel steht: „Wenn ich Unrechtes vorgehabt hätte in meinem Herzen, so würde der Herr nicht hören“ (Psalm 66,18). Eine solche Unaufrichtigkeit ist der Grund, weshalb Gott das Volk Israel bestrafte. An den Tagen, an denen die Israeliten fasteten, waren Sie nämlich innerlich keineswegs auf Gott ausgerichtet, sondern sie waren zornig, streitsüchtig, so gewalttätig wie immer und benahmen sich selbstsüchtig und manipulativ. Statt Gott in den Mittelpunkt zu stellen, hatten sie in erster Linie ihre eigenen Wünsche und Interessen im Blick, mit der Folge, dass Gott ihr Opfer des Fastens nicht annahm.

Wenn Sie möchten, dass Ihr Daniel-Fasten Gott gefällt, dann beginnen Sie damit, dass Sie „zu Gott kommen mit aufrichtigem Herzen und im festen Glauben“ (Hebräer 10,22). Prüfen Sie Ihre Motive für das Fasten und bitten Sie Gott, Sie von jeder falschen Haltung und falschem Verhalten zu reinigen. Wenn Gott sieht, dass es Ihnen ein echtes Bedürfnis und Verlangen ist, ihm die Ehre zu geben und ein Leben zu führen, das ihm gefällt, dann wird er sich Ihnen im Gegenzug nähern.



Teil 2

DER FOKUS

Ich habe mich entschlossen, dir treu zu bleiben.
Darum will ich mir immer vor Augen halten,
was du als göttliches Recht festgelegt hast.

Psalm 119, 30



KONZENTRIEREN SIE SICH AUF GOTT, INDEM SIE SEIN WORT REGELRECHT SCHLEMMEN

Immer, wenn du mit mir sprachst,
nahm ich deine Worte mit großem Verlangen auf.
Ja, dein Wort ist meine Freude und mein Glück,
denn ich gehöre dir, Herr, allmächtiger Gott.

Jeremia 15,16

Eines der spektakulärsten Phänomene in der Natur ist die Metamorphose der Raupe zum Schmetterling. Eine niedere Raupe, die auf dem Boden kriecht, verwandelt sich auf wundersame Weise in ein buntes, geflügeltes Geschöpf, das sich in den Himmel emporschwingt. Das ist eine wunderschöne Veranschaulichung dessen, was in unserem Leben passieren muss, damit wir uns in das Bild von Jesus Christus verwandeln.

Raupen haben nur ein Ziel – zu fressen und jeden Tag so viel Nahrung aufzunehmen wie möglich. Fressen ist der Mittelpunkt und einzige Fokus ihrer Existenz, mit der Folge, dass sie sehr schnell wachsen. In ihrem kurzen Leben verzehren Raupen mehr als das Zwanzigfache ihres eigenen Körpergewichts. Die Raupe muss so viel fressen, um sich auf ihr nächstes Entwicklungsstadium vorzubereiten, nämlich einen Kokon zu bilden und sich zu verpuppen. Im Inneren des Kokons bilden sich dann neue Körperteile in einem Prozess, der Wochen, manchmal auch Monate dauert. Wenn dann der richtige Zeitpunkt gekommen und die Verwandlung abgeschlossen ist, arbeitet sich ein prachtvoller Schmetterling aus der Hülle heraus, der keinerlei Ähnlichkeit mehr mit der Raupe hat, die er einmal war.

In den nächsten 21 Tagen werden Sie mit dem geistlichen Pendant dieses Fressens der Raupe beschäftigt sein. Zeit mit dem Wort Gottes zu verbringen, ist für das gute Gelingen Ihres Fastens von grundlegender Bedeutung. Verleiben Sie sich von Gottes Wort so viel wie möglich ein. Machen Sie das Bibellesen zu Ihrer obersten Priorität und stopfen Sie sich voll mit Gottes Wahrheit. Wenn Sie davon so viel aufnehmen, wie es nur geht, verändern sich Ihre Gedanken, Einstellungen und Ihr Verhalten. Sie werden in Christus wachsen und „wir werden uns von Gott verändern lassen, damit unser Denken neu ausgerichtet wird“ (Römer 12,2). Und während Sie sich dem Herrn unterstellen und jeden Krümel seines machtvollen Wortes auskosten,

wird er Sie umgestalten zu dem Menschen, als den er Sie gedacht hat. Sie werden nicht mehr wie Ihr altes Selbst aussehen, sondern Jesus immer ähnlicher werden.

In diesem Teil des Buches finden Sie für ihre tägliche Ausrichtung auf Gott 21 Andachten, von denen jede noch zusätzliche Bibelverweise für ein weiteres Bibelstudium enthält. Außerdem ist jede dieser Andachten durch ein persönliches Zeugnis von Menschen, die das Daniel-Fasten bereits durchgeführt haben, ergänzt worden. Die Andachten sind in folgende Themen untergliedert.

Woche 1: Buße und Lobpreis

Woche 2: Prüfungen und Durchhalten

Woche 3: Vertrauen und Verwandlung

Konzentrieren Sie sich jetzt ganz auf Gott, genießen Sie sein Wort, und Sie werden wie ein Schmetterling bald eine Metamorphose erleben. Öffnen Sie ihm Ihr Herz, breiten Sie Ihre Flügel aus und machen Sie sich bereit zu fliegen.

FASTEN BEGINNT MIT BEKENNEN

Wenn wir aber unsere Sünden bekennen,
dann erweist sich Gott als treu und gerecht:
Er wird unsere Sünden vergeben
und uns von allem Bösen reinigen.

1. Johannes 1,9

Heute ist ein aufregender Tag, weil heute Ihre Reise des Daniel-Fastens beginnt. Gott will Ihnen viel zeigen, und deshalb ist es wichtig, dass Sie mit der richtigen Einstellung beginnen. Weil der Zweck des Fastens darin besteht, Gott im Gebet zu suchen, ist es nur logisch, an Tag 1 einmal zu schauen, wie sich Daniel Gott genähert hat.

Als Daniel sich eines Tages mit dem Wort des Propheten Jeremia beschäftigte, war er sehr beunruhigt über das, was er da las. Er entnahm den Schriften nämlich, dass dem Volk Israel als Strafe für seine Rebellion gegen Gott jahrelanges großes Leid bevorstand. Daniels unmittelbare Reaktion darauf bestand darin, dass er auf der Stelle anfang zu fasten und zu beten. Seine Worte, die in Daniel 9 nachzulesen sind, zeigen die Grundlage dafür, wie wir mit diesem Daniel-Fasten beginnen sollen.

Schon mit den ersten Worten gibt Daniel seine eigene Sünde und die des Volkes Israel zu. In den Versen 4-10 gibt es Aussagen wie beispielsweise: „Wir haben gegen dich gesündigt und großes Unrecht begangen, als wir dir den Rücken kehrten! Ja, wir haben uns gegen dich aufgelehnt und deine Gebote und Weisungen umgangen.“ Daniel wusste, dass der Herr ihn von dem unrechten Verhalten in seinem Leben reinigen musste, bevor sein Beten und Fasten Wirkung zeigen konnte.

Aber warum mit einem Sündenbekenntnis beginnen? Unser Gott ist ein heiliger Gott, und wenn wir bewusst ungehorsam sind, verhindert unsere Sünde, dass wir in den Genuss dieser wunderbaren Gemeinschaft mit ihm kommen. Ein Sündenbekenntnis überwindet das, wodurch verhindert wird, dass Gottes Segen in unser Leben kommt.

Wenn Sie heute Zeit im Gebet verbringen, dann bitten Sie Gott doch einmal, Ihnen Einstellungen und Verhaltensweisen zu zeigen, die nicht im Einklang mit seinem Wort sind. Bekennen Sie ihm das, was er Ihnen dann deutlich macht, als Schuld.

Wenn Sie damit fertig sind, nehmen Sie seine Barmherzigkeit und Vergebung an und danken Sie ihm dafür, dass er Sie von aller Ungerechtigkeit reinigt.

Und jetzt sind Sie bereit weiterzumachen. Gott hat Ihnen den Impuls zu diesem Daniel-Fasten gegeben und im Laufe der nächsten drei Wochen hat er viel mit Ihrem Leben und durch Ihr Leben vor. Erwarten Sie Großes, denn Gott ist ein großer Gott!

Herr, zeige mir die Bereiche in meinem Leben, die dir nicht gefallen. Ich wende mich von der Sünde ab zu dir hin, damit ich dieses Fasten mit reinem Gewissen und Herzen beginnen kann. Ich bin gespannt darauf, was du in den kommenden drei Wochen tust.

Bibelverse zur Vertiefung

Psalm 38,19; Psalm 51,3; Sprüche 28,13

Zum Daniel-Fasten muss man die richtigen Gründe haben. Ich habe mit dem Fasten begonnen, weil alle anderen in meinem Umfeld es auch taten, und weil ich dachte, dass es mir helfen würde, etwas abzunehmen. Ich habe nicht mehr gebetet als sonst und die Sache wie eine Diät betrachtet. Deshalb war es nicht weiter verwunderlich, dass ich es nur bis zur Hälfte durchgehalten habe und dabei Gott kein bisschen nähergekommen bin. Ich kam mir vor wie eine Versagerin. Das nächste Mal, wenn ich mich an einem Daniel-Fasten beteilige, werde ich dafür sorgen, dass ich mich mit Gott zusammentue und es weniger um mich geht als um ihn.

K. Moore



Teil 3

DAS ESSEN

Ich aß keine leckere Speise; Fleisch und Wein kamen nicht in meinen Mund; und ich salbte mich auch nicht, bis die drei Wochen um waren.

Daniel 10,3

EMPFOHLENE NAHRUNGSMITTEL:

- Obst: frisch, tiefgefroren, getrocknet, entsaftet, in Dosen
- Gemüse: frisch, tiefgefroren, getrocknet, entsaftet, aus der Dose/dem Glas
- Vollkorn: Amaranth, Gerste, Vollkornreis, Haferflocken, Quinoa, Hirse, Vollkornweizen
- Nüsse und Saaten: Mandeln, Cashewkerne, Pekannüsse, Pinienkerne, Walnüsse, Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne, alle Nussöle
- Brot: Vollkornbrot ohne Hefe, Zucker und Konservierungsmittel
- Hülsenfrüchte (getrocknet oder aus der Dose): schwarze Bohnen, Schwarzaugenbohnen, weiße Cannellini-Bohnen, Kichererbsen, Kidneybohnen, alle Sorten Linsen, Pintobohnen, Schälerbsen.
- Öle: Rapsöl, Kokosöl, Leinöl, Traubenkernöl, Olivenöl, Erdnussöl, Sesamöl
- Getränke: Wasser ohne Kohlensäure
- Sonstiges: Kräuter, Gewürze, Salz, Pfeffer, Gewürzmischungen, Sojaprodukte, Tofu

NAHRUNGSMITTEL, DIE GEMIEDEN WERDEN SOLLTEN:

- Fleisch: alles, auch Fisch
- Milchprodukte: alle (Sahne, Butter, Milch, Joghurt, Quark, Käse)
- Eier
- Süßmittel: Agavendicksaft, künstliche Süßstoffe, Honig, Zuckerrübensirup, Vollrohrzucker, Sirup, Stevia
- Brot und Hefe: alle Hefebrotsorten und Backwaren
- Alle verarbeiteten Lebensmittel: künstliche Aromen, Lebensmittelzusätze, Konservierungsmittel, Weißmehl, weißer Reis.
- Alle Fertiggerichte, einschließlich Chips, Flips & Co.
- Feste Fette: Schmalz, Margarine
- Getränke: Alkohol, Koffein, alle kohlenstoffhaltigen Getränke, grüner Tee, Kräutertee, Tee

SPEISEPLANVORSCHLAG WOCHE 1

Frühstück

- Gebackene Haferflocken (S. 98)
- Nussiges Fruchtmüsli (S. 106)
- Erdbeer-Bananen-Smoothie (S. 109)

Snacks und Vorspeisen

- Gegrillte Polenta-Ecken (S. 114)
- Geröstete Zimtmandeln (S. 116)
- Dattelhonig (S. 119)
- Hummus (S. 125)
- Studentenfutter (S. 137)

Gemüse

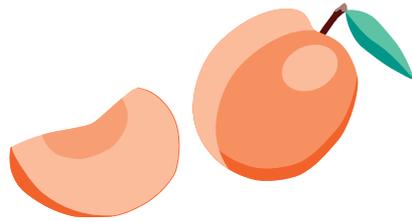
- Brokkoli italienische Art (S. 195)
- Knoblauch-Erbesen mit Porree (S. 190)
- Gerösteter Spargel mit Estragon (S. 205)

Salate, Suppen und Hauptgerichte

- Großer griechischer Salat (S. 144)
- Feigen-Birnen-Salat mit Walnüssen (S. 141)
- Stückige Kartoffelcremesuppe (S. 168)
- Toskanische Suppe (S. 177)
- Antipasti Pizza (S. 212)
- Scharfe gebackene schwarze Bohnen (S. 214)
- Römersalat Wraps (S. 232)

Aprikosen-Nuss-Frühstücksriegel

- 1 ½ Tassen kernige Haferflocken
- 2 EL Leinsamen, geschrotet
- ½ Tasse Apfelsaft ohne Zuckerzusatz
- 1 EL Olivenöl, extra vergine
- ¼ Tasse Mandelbutter
- ¼ Tasse Dattelhonig (Rezept siehe S. 119)
- ½ Tasse getrocknete Aprikosen ungeschwefelt, entsteint und gewürfelt
- ½ Tasse Macadamianüsse, gehackt
- 2 EL Sonnenblumenkerne



Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Die Haferflocken in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur unter ständigem Rühren oder bis sie goldbraun sind, anrösten. Die gerösteten Haferflocken in eine große Schüssel umfüllen und Leinsaatmehl, Apfelsaft, Olivenöl, Mandelbutter und Dattelhonig dazugeben. Alles gut vermischen und die Aprikosen, Macadamianüsse und Sonnenblumenkerne unterheben.

Nun die Masse in eine leicht mit Olivenöl eingefettete quadratische Backform (20 x 20 cm oder Brownie-Form) drücken und 20 Minuten backen. In der Form ca. 5 Minuten auskühlen lassen und dann in 5-6 cm breite Riegel schneiden.

Ergibt 12 Portionen (Portionsgröße: 1 Riegel)

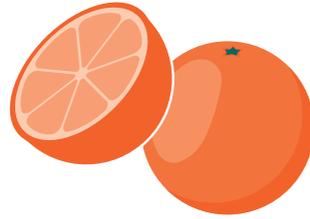
Anmerkungen zum Rezept

- Die Riegel sind in einem luftdicht geschlossenen Behälter 3-4 Tage haltbar.
- Statt der getrockneten Aprikosen können Sie auch andere Trockenfrüchte verwenden, doch sollten Sie darauf achten, dass diese keinen Zuckerzusatz und keine Konservierungsstoffe enthalten.

Geschwefelte getrocknete Aprikosen sind kräftig orangefarben, während ungeschwefelte eher bräunlich aussehen. Letztere sind aber die gesündere Alternative.

Exotischer Obstsalat

- 2 Tassen Erdbeeren, in Scheiben geschnitten
- 3 Tassen Kiwi, geschält und geviertelt
- 1 ½ Tassen Orangenspalten, gewürfelt
- 1 Tasse kernlose Trauben, halbiert
- 1 Tasse Ananasfruchtfleisch, gewürfelt



Das Obst in einer großen Schüssel vermischen, gekühlt servieren.
Ergibt 6 Portionen (Portionsgröße ca. 1 Tasse)

Anmerkungen zum Rezept

- Statt der Orangen können Sie auch Mandarinen verwenden.
- Bestreuen Sie den Obstsalat mit gehackten Mandeln, Macadamianüssen, Pekannüssen und/oder Walnüssen.
- Geben Sie leicht geröstete Kokosraspel über den Salat.
- Andere mögliche Obstsorten wären Äpfel, Bananen, Blaubeeren, Pfirsiche und/oder Mangos. Falls Sie Äpfel verwenden, geben Sie ein wenig Zitronensaft darüber, damit sie nicht braun werden.

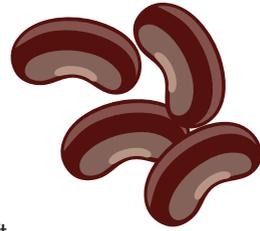
Kiwis verstärken den exotischen Geschmack dieses bunten Obstsalates und enthalten sehr viel Vitamin C.

SNACKS UND VORSPEISEN

Schwarze Bohnen-Dip	112
Mandelbutterhappen	113
Gegrillte Polenta-Ecken	114
Geröstete Zimtmandeln	116
Konfetti-Hummus	117
Mais-Muffins	118
Dattelhonig	119
Fladenbrot	120
Mehr-davon-Granola	122
Weißer-Bohnen-Dip	123
Guacamole mit Kick	124
Hummus	125
Haferflocken-Rosinen-Cookies	126
Pesto	127
Kleine Pekannuss-Pralinen	128
Geröstete Kichererbsen	129
Salsa	130
Scharfe Kürbiskerne	132
Spinat-Artischocken-Dip	133
Taco-Gewürz	134
Tomatenscheiben mit Avocado und Basilikum	135
Tortilla-Chips	136
Studentenfutter	137

Schwarze Bohnen-Dip

- 1 EL Olivenöl, extra vergine
- 1 Tasse Zwiebeln, gewürfelt
- 1 Tasse rote Paprika (ca. 1 große Schote), gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- ½ Tasse Wasser
- 2 Dosen (400 g) schwarze Bohnen, abgespült und abgetropft
- 2 EL frische Petersilie oder ½ TL getrocknete Petersilie
- ½ TL getrockneter Rosmarin, gerebelt
- ¼ TL Salz
- ⅛ TL Pfeffer



Das Olivenöl bei mittlerer Temperatur in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Paprikawürfel dazugeben und dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Den Knoblauch dazugeben und ca. 30 Sekunden unter ständigem Rühren mitdünsten, damit er nicht verbrennt und bitter wird.

Das Wasser und 2 Tassen Bohnen in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab pürieren, bis eine homogene Masse entsteht. Die pürierten Bohnen mit in die Pfanne geben und einrühren. Die restlichen Bohnen, die Petersilie, Rosmarin, Salz und Pfeffer hinzugeben. Jetzt auf niedrige Temperatur herunterschalten und alles unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dann den Dip in eine Servierschüssel geben und warm servieren.

Ergibt 6 Portionen (Portionsgröße ca. ½ Tasse)

Anmerkungen zum Rezept

- Zu dem Gericht passen gut Tortilla-Chips.
- Eignet sich auch als Topping für Backkartoffeln.
- Lässt sich gut auf gegrillten Polenta-Ecken und Mais-Muffins verteilen.
- Man kann noch ¼ Tasse Salsa hinzugeben.