



## Die jüdischen Rezepte orientieren sich nach den Speisegesetzen

Von *Schuetz*

Erstellt am 13 Sep 2018 - 10:56

Die jüdischen Rezepte orientieren sich nach den Speisegesetzen, auch Kaschrut-Regeln genannt.

Der Ursprung dieser jüdischen Regelung liegt in der jahrtausendealten Tora, der heiligen Schrift der Juden (Altes Testament der Bibel – die fünf Bücher Moses).

Koscher sind alle frischen Obst- und Gemüsesorten (sämtliche Fruchtsäfte mit 100% Fruchtgehalt außer Traubensaft).

Zum Beispiel wird auf Schweinefleisch verzichtet. Stattdessen greift man zu Pute oder Hühnchen sowie Rind, Schaf oder Ziege. Das heißt: Alle Tiere wie Schweine, Hasen, Pferde oder Kamele sind verboten.

Für Geflügel gilt: Erlaubt sind nur Hausvögel, die rituell (jüdisch) geschlachtet wurden: Gänse, Hühner, Enten, Truthähne und Tauben.

Eine andere Vorschrift schreibt vor, Milchprodukte und Fleisch nie gemeinsam zuzubereiten und zu verzehren.

Eine weitere Regel verbietet, Blut zu essen (Das gibt es auch in ähnlicher Form im Islam). Das Tier soll beim koscheren Schlachten möglichst komplett ausbluten.

Wenn es um Fische geht, so sind alle Fische, die Flossen und Schuppen besitzen (beide Koscher Merkmale) kosher. Das wären Hering, Heilbutt, Kabeljau, Flunder, Forelle, Makrele,

Lachs, Thunfisch. Nicht kosher sind: Wale, Aale sowie Schalentiere (Krebse, Hummer, Muscheln usw.).

Kaviar von nicht-koscheren Fischen ist verboten. Auch das Fischöl ist nur von koscheren Fischen kosher.

Die Milch von koscheren Tieren (Kühe, Ziegen, Schafe) ist kosher, Milch von anderen Tieren (Pferde, Schweine, Kamele) ist nicht erlaubt.

Infos zu Low Carb:

Eine „Kohlenhydratarme Ernährung“ bedeutet nicht auf Kohlenhydrate völlig zu verzichten. Diese Ernährung steht für eine verminderte Aufnahme von Kohlenhydraten. Die Befürchtung bei der Ernährungsumstellung eine Mangelerscheinung zu bekommen, kann widerlegt werden.

Buchdaten:

Low Carb kosher

Jüdische Spezialitäten

Autorin: Jutta Schütz

Paperback

60 Seiten

ISBN-13: 9783752852417

Verlag: Books on Demand

Erscheinungsdatum: 07.05.2018

Sprache: Deutsch

erhältlich als:

BUCH 4,99 € E-BOOK 3,99 €

<https://www.bod.de/buchshop/low-carb-koscher-jutta-schuetz-9783752852417> [1]



Diese Presse darf ausschließlich zu informativen, persönlichen und NICHT-kommerziellen Zwecken verwendet werden. Sie dürfen diese Presse ansehen, drucken, kopieren und weitergeben unter folgenden Bedingungen: Die Presse darf nur verwendet werden für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch. Die Presse muss bei einer Kopie oder bei einem Teilausschnitt alle rechtlichen Informationen wie das Originaldokument sowie auch das Copyright-Recht „© 2018 Jutta Schütz“ enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

### Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Sie hat bis heute viele Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach vielen Neuautoren bei der Veröffentlichung ihrer Bücher. Als Journalistin schreibt Schütz für viele Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Psychologie, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk.

### Pressekontakt:

Jutta Schütz

Achenkamp 0

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@gmail.com](mailto:info.schuetz09@gmail.com) [2]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [3]

[www.die-gruppe-48.net](http://www.die-gruppe-48.net) [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:36):** <http://www.medkom24.eu/node/23441>

### Links:

[1] <https://www.bod.de/buchshop/low-carb-koscher-jutta-schuetz-9783752852417>

[2] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

[3] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[4] <http://www.die-gruppe-48.net>