



Jüdisches Kochbuch (kohlenhydratarme Rezepte)

Von *Schuetz*

Erstellt am 10 Apr 2019 - 14:05

Jüdische Rezepte orientieren sich nach den Speisegesetzen (Kaschrut-Regeln).

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

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. Die verschiedenen Fleischsorten sollten auch bei einem koscheren Metzger gekauft werden.

Was sind Kohlenhydrate?

Ein Chemiker würde diese Kohlenhydrate „Zucker“ nennen.

Und Zucker ist Glukose.

Kohlenhydrate sind enthalten in:

Zucker, Mehl, Kartoffeln, Reis, Mais (Brot, Nudeln etc.).

Hülsenfrüchte: Die Kohlenhydrate liegen im mittleren Bereich.

In Obst je nach Süße und Gemüse (kein Mais) zum Teil gute Kohlenhydrate.

Nüsse, Milchprodukte, Käse, Eier haben wenige Kohlenhydrate.

Fleisch, Fisch, Fett und Öle haben keine Kohlenhydrate.

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 €

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 "© 2019 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 [1]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [2]

www.die-gruppe-48.net [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:12): <http://www.medkom24.eu/node/23924>

Links:

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

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

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