



## Low Carb kosher - Jüdische Spezialitäten

Von *Schuetz*

Erstellt am 26 Mär 2019 - 14:50

Es ist nicht leicht, ein Essen zu prüfen, ob es kosher oder nicht kosher ist. Die Inhaltsstoffe müssen erst ab einer gewissen Menge (Konzentration) benannt sein. Zirka 3000 Zusatzstoffe werden in der Lebensmittelherstellung verwendet, viele davon sind fleischlicher Herkunft – manchmal auch von Insekten.

Nach der jüdischen Tradition haben Lebensmittel Auswirkungen auf den Körper und auf die Seele.

Gläubige Juden essen kein Chelev. Das ist das dichte feste Fett des Tieres. Tierfleisch sollte nur gegessen werden, wenn es durch einen autorisierten Experten geschlachtet wurde (mit kosherer Klinge). Das Tier darf keinen Makel haben und muss rituell geschlachtet werden. Erst wenn das Tier abgespült und von allem Blut befreit wurde sowie gesalzen ist, darf es zubereitet werden.

Von Nichtjuden gekochtes Essen ist nicht kosher.

Koscher-Zertifikate (Kaschrut) müssen auf den Verpackungen vorhanden sein, im Zweifelsfall ist ein Rabbiner zu befragen.

Das Fleisch und Geflügel sollte bei einem koscheren Metzger gekauft werden.

Schon vorverarbeitete Lebensmittel müssen geprüft sein, ob sie kosher sind.

Bei der Low Carb Ernährung (LC) handelt es sich um eine langfristige, gesunde und bewusste Ernährungsumstellung und es kommt auch nicht zu dem berüchtigten Jo-Jo-Effekt oder Heißhunger. Kurz erklärt: Low Carb heißt "Wir essen weniger 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 Neuauforen 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) [1]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [2]

[www.die-gruppe-48.net](http://www.die-gruppe-48.net) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:18):** <http://www.medkom24.eu/node/23870>

### Links:

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

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

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