

Liebe Kundin, lieber Kunde,

gläubige Juden müssen sich an festgelegte Speisevorschriften (Kaschrut-Gesetze) halten. Essen dürfen sie nur, was koscher ist, während auch die Tierschlachtung und die Nahrungszubereitung nach strengen Regeln erfolgen muss. Koscher sind alle vegetarischen Speisen, welche mit

Eiern, Milch, Käse, Sahne und anderen Milchprodukten koscherer Tiere kombiniert werden dürfen. Bei Fleisch sind besondere Regeln zu beachten. Einen Überblick über die wichtigsten Aspekte haben wir Ihnen zusammengestellt.

Ihr Apothekenteam

# Koscheres Essen

Ursprünglich kommt der Begriff „koscher“ aus dem jüdischen Glauben und steht für Lebensmittel, die dem Reinheitsgebot Mose entsprechen. Als koschere, also erlaubte, Schlachttiere gelten nach den jüdischen Speisevorschriften alle Paarhufer und Wiederkäuer mit gespaltenen Klauen, also Rinder, Ziegen, Schafe und Rehe. Die Schlachtung muss in Form des Schächten erfolgen. Koscher sind außerdem Geflügel wie Hühner, Enten, Gänse, Puten und Tauben sowie Fische mit Schuppen und Flossen. Nicht koscher, also „treife“ (ungeeignet), sind beispielsweise Schweine, Hasen, Pferde, Kamele, Raubtiere, Schalen- und Krustentiere, Reptilien und Insekten – sie gelten als unrein und dürfen nicht verzehrt werden.

## Eier, Milch und Milchprodukte

Eier, Milch und Milchprodukte koscherer Tiere sind erlaubt. Fleisch und Milch(produkte) dürfen jedoch nie gemischt werden. Zwischen ihrem Verzehr sind festgelegte Wartezeiten einzuhalten. Kommt fleischig mit milchig zusammen, wird es automatisch unkoscher.

## Milchiges und Fleischiges nur getrennt verzehren

Das Fleisch koscherer Tiere darf mit Getreide, Kartoffeln, Gemüse, Obst und anderen pflanzlichen Nahrungsmitteln sowie koscheren Eiern zusammen gegessen werden. Diese Lebensmittel sind „parve“ (neutral) und können sowohl mit Fleischigem als auch

Milchigem gemischt werden. Verboten ist allerdings, Fleisch mit Milch und Milchprodukten zu kombinieren oder es mit ihnen in Berührung zu bringen. Deshalb muss unterschiedliches Kochgeschirr für „Fleischiges“ und „Milchiges“ verwendet und auch getrennt gelagert werden. Dafür gibt es in der jüdischen Küche getrennte Spülbecken und Schränke, auch Teller, Besteck, Schüsseln, Tischdecken etc. Optimalerweise gibt es auch getrennte Kühlschränke.

## Kennzeichnung

Die jüdischen Speiseregeln umfassen weitere Vorschriften, die hier jedoch nicht im Einzelnen aufgeführt werden können. Die grundlegenden Regeln haben wir Ihnen vorgestellt, doch sich koscher zu ernähren, ist nicht einfach. Fertiggerichte und das Essen in Restaurants sind beispielsweise nur dann koscher, wenn sie ein entsprechendes Zertifikat nachweisen können. Überwacht und zertifiziert werden Lebensmittel und deren Herstellung von speziellen Rabbinern, die dafür ausgebildet sind.

Die Feinheiten in der modernen Nahrungsmitteltechnologie machen es fast unmöglich zu beurteilen, was koscher und was nicht koscher ist. Eine solche Beurteilung obliegt nur Exper-



Matzknödel werden aus Matzemehl, Eiern und etwas Fett in einer Hühnerbrühe zubereitet.

ten mit fundierten Kaschrut-Gesetzkenntnissen. Deshalb benötigen Lebensmittel und Restaurants das Kaschrut-Zertifikat eines vertrauenswürdigen Rabbiners oder einer Kaschrut-Organisation.



Ein eingekreistes U kennzeichnet von der Orthodox Union zertifizierte Produkte.

Apothekenstempel