



„Ihr sollt euch heilig halten“

Koscher essen und trinken: Ein Auszug aus der aktuellen Koscherliste

VON RABBINER TUVIA HOD

Die jüdischen Speisevorschriften sollen die Ernährungsweise mit einer geistigen Dimension bereichern. Im 3. Buch Moses 11,44 heißt es: „Denn ich bin der Ewige, euer Gott, ihr sollt euch heilig halten, damit ihr heilig seid, denn ich bin heilig; ihr sollt euch nicht durch all die kleinen Tiere, die sich auf der Erde regen, unrein machen.“

Vor wenigen Wochen hat die *Orthodoxe Rabbinerkonferenz Deutschland* (ORD) die neue Koscherliste herausgegeben. Auf den folgenden Seiten finden Sie einen Auszug daraus: Ein Tag mit über einhundert koscheren Lebensmitteln für jeden Geschmack. Bon Appétit!

— BREAKFAST —

Vitasieg. Gesunde Pflanzenmargarine. Die Gute im Familienbecher. Ideal zum Kochen, Braten und Backen. Nicht gehärtet und nicht umgeestert. *Fauser Vitaquell, Hamburg.*

Vitazell. Diät-Pflanzen-Margarine. Mit 80 % Distelöl. Cholesterinfrei. *Fauser Vitaquell, Hamburg.*

Vitagen. Gesundes, reines Pflanzenfett. Als Brotaufstrich und zum Backen und Braten geeignet. Frei von Zitronensäure und Emulgatoren. *Fauser Vitaquell, Hamburg.*

Unsere Vitaquell Extra. Gesunde Pflanzenmargarine. Mit einer Extra-Portion Vitamin E und wertvollen Kaltpressölen. *Fauser Vitaquell, Hamburg.*

Nuxi-Schoki-Nuss-Creme. Nur mit Honig und Ahornsirup gesüßt. Die pflanzlichen Fette sind ungehärtet und nicht umgeestert. *Fauser Vitaquell, Hamburg. (milchig)*

Roggenbrot. 100 % Roggen-Vollkorn. Herzhaft aromatisch. Mit Biogetreide-Hefe. *PEMA Vollkorn-Spezialitäten, Weissenstadt.*

4-Korn-Brot. Roggen-, Weizen-, Hafer- und Gersten-Vollkorn. Aus anerkannt ökologischem Anbau. *PEMA Vollkorn-Spezialitäten, Weissenstadt.*

Leinsamenbrot. 100 % Roggen-Vollkorn mit 5 % Leinsamen. Aus anerkannt ökologischem Anbau. *PEMA Vollkorn-Spezialitäten, Weissenstadt.*

Vollkorn-Sonne. Roggenvollkornbrot mit 5 % Sonnenblumenkernen. *PEMA Vollkorn-Spezialitäten, Weissenstadt.*

Spezial Leicht. Roggen-Vollkornbrot mit Ballaststoffen. Mit echtem Vollkorn-Natursauerteig gebacken. *PEMA Vollkorn-Spezialitäten, Weissenstadt.*

Fitness-Brot. Hafer-Vollkornbrot. *PEMA Vollkorn-Spezialitäten, Weissenstadt.*

Knusperbrot. Glutenfrei. Frei von Milch-, Ei- und Sojabestandteilen. *Glutano, Ebsdorfergrund.*

Milram LieblingsButter. Nordmilch, Bremen.

Kellog's Corn Flakes. Vollkorn. Kraftvoll im Geschmack und besonders reich an Ballaststoffen. *Kellog GmbH, Bremen.*

Kellog's Corn Flakes. Vollkorn & Früchte. Mit Früchten, gesundem Vollkornweizen und einem Hauch von Nuss. *Kellog GmbH, Bremen.*

Kellog's Corn Flakes. Mehrkorn & Früchte. Knusprige Getreidemischung mit Früchten. *Kellog GmbH, Bremen.*

Kellog's Corn Flakes. Die Originalen. Knusprige Flakes aus La Sola Mais. *Kellog GmbH, Bremen.*

Kellog's Choco Krispies. Mit vielen Vitaminen, Calcium und Eisen. *Kellog GmbH, Bremen.*

Kellog's Frosties. Aus gesundem Mais mit vielen Vitaminen, Calcium und Eisen. *Kellog GmbH, Bremen.*

— LUNCH —

Röhrchen. Nudeln aus Hartweizengrieß und Quellwasser. *3 Glocken GmbH, Weinheim.*

Spaghetti. Nudeln aus Hartweizengrieß und Quellwasser. *3 Glocken GmbH, Weinheim.*

Gerollte Muscheln. Nudeln aus Hartweizengrieß und Quellwasser. *3 Glocken GmbH, Weinheim.*

Maccaroni. Nudeln aus Hartweizengrieß und Quellwasser. *3 Glocken GmbH, Weinheim.*

Korkzieher. Nudeln aus Hartweizengrieß und Quellwasser. *3 Glocken GmbH, Weinheim.*

Mini-Maccaroni. Nudeln aus Hartweizengrieß und Quellwasser. *3 Glocken GmbH, Weinheim.*

Gewellte Bandnudeln. Nudeln aus Hartweizengrieß und Quellwasser. *3 Glocken GmbH, Weinheim.*

Posthörchen. Nudeln aus Hartweizengrieß und Quellwasser. *3 Glocken GmbH, Weinheim.*

Kelche. Nudeln aus Hartweizengrieß und Quellwasser. *3 Glocken GmbH, Weinheim.*

Linguine. Nudeln aus Hartweizengrieß und Quellwasser. *3 Glocken GmbH, Weinheim.*

Spiralen. Nudeln aus Hartweizengrieß und Quellwasser. *3 Glocken GmbH, Weinheim.*

Gedrehte Bandnudeln. Nudeln aus Hartweizengrieß und Quellwasser. *3 Glocken GmbH, Weinheim.*

GranoVita Pasta Chuta. Nudelsauce Bolognese. Aus pflanzlichen Zutaten. *DeVauGe, Lüneburg.*

GranoVita Deliciosa. Milde Nudelsauce. Aus sonnengereiften Tomaten. *DeVauGe, Lüneburg.*

GranoVita Bolognesa. Nudelsauce mit Sojahack und Gemüse. *DeVauGe, Lüneburg.*

Klare Sternchensuppe. Aus rein pflanzlichen Zutaten hergestellt. *Naturawerk, Hannover.*

Französische Zwiebelsuppe. Ohne Geschmacksverstärker, Emulgatoren oder Antioxidationsmittel. *Naturawerk, Hannover.*

Reismahlzeit Tomate. Pot Meal. Glutenfrei. Als leckerer Snack für Zwischendurch. *Glutano, Ebsdorfergrund.*

Kindernudeln. In Form von Tieren. Glutenfrei. *Glutano, Ebsdorfergrund.*

Crème fraîche „Cuisine“. Aus ganzen Sojabohnen, die aus nicht-genmodifiziertem Anbau stammen. *Alpro N.V., Wevelgem, Belgien.*

Surig Essigessenz. Vielseitig einsetzbar. *Speyer & Grund, Meerane/Sachsen.*

DESSERTS

Apfelmus & Banane. Aus handverlesenen Früchten. Schonend und naturbelassen verarbeitet. *Odenwald-Konserven, Breuberg.*

Natreen Williams-Christ-Birnen. Halbe Frucht. 50 % weniger Kalorien. *Odenwald-Konserven, Breuberg.*

Natreen Schattenmorellen. Entsteint. 50 % weniger Kalorien. *Odenwald-Konserven, Breuberg.*

Natreen Erdbeeren. Geeignet für eine kalorienbewusste Ernährung. *Odenwald-Konserven, Breuberg.*

Natreen Wald-Heidelbeeren. Mit Süßungsmitteln. 50 % weniger Kalorien. *Odenwald-Konserven, Breuberg.*

Frischer Bighurt fettarm. 1,5 % Fett. 500g. Wenig Fett bei 100 % Geschmack. *Onken, Moers. (milchig)*

Joghurt mild mit Frucht. 500g. Mit mildem Joghurt und leckeren Früchten. *Onken, Moers. (milchig)*

Frufoo Kinderquark. Mit einer lustigen Frufoo-Figur zum Spielen und Sammeln. *Onken, Moers. (milchig)*

Frische Quark Crème. 500g. Eine Verbindung aus cremigem Speisequark und mildem Joghurt. *Onken, Moers. (milchig)*

Häagen-Dazs Strawberry Cheesecake. Eiscreme mit Erdbeer-Himbeer-Sauce und Pekannuss-Keksstückchen. *General Mills, Hamburg. (milchig)*

Häagen-Dazs Vanilla Caramel Brownie. Vanille-Eiscreme mit Karamellsauce und Brownie-Stückchen. *General Mills, Hamburg. (milchig)*

Häagen-Dazs Cookies & Cream. Vanille-Eiscreme mit Schokoladenkeks-Stückchen. *General Mills, Hamburg. (milchig)*

Häagen-Dazs Lychee Cream & Ginger. Zartschmelzende Lychee-Eiscreme mit feinsten Ingwersauce. *General Mills, Hamburg. (milchig)*

Dessert auf Sojabasis. Vanillegeschmack. 100% pflanzlich. Laktosefrei. *Alpro N.V., Wevelgem, Belgien.*

Dessert auf Sojabasis. Caramelgeschmack. 100% pflanzlich. Laktosefrei. *Alpro N.V., Wevelgem, Belgien.*

DINNER

Thunfisch-Filets in Olivenöl. Geschnitten. *Saupiquet, Krefeld.*

Thunfisch-Filets in Öl. Geschnitten, mit feinem Pflanzenöl. *Saupiquet, Krefeld.*

Thun Gourmet. Thunfisch-Filets in Olivenöl. Geschnitten. *Saupiquet, Krefeld.*

Thun Gourmet. Thunfisch-Filets in Knoblauch-Sauce. Geschnitten. *Saupiquet, Krefeld.*

Cubissimo. Thunfisch-Würfel in Olivenöl. Für ein außergewöhnliches Geschmackserlebnis. *Saupiquet, Krefeld.*

Kraft Tomaten Ketchup. Aus sonnengereiften Tomaten. Ohne Konservierungsstoffe und Bindemittel. *Kraft Foods, Bremen.*

Milram Frühlingsquark. Klassisch. 500g. Sahmig frisch. Mit einer ausgewogenen Kräutermischung. *Nordmilch, Bremen. (milchig)*

Milram Tomatenquark. Feine Tomaten und würziges Basilikum. 40 % Fett. *Nordmilch, Bremen. (milchig)*

Milram Benjamin. Schnittkäse. Als Brotbelag oder zum Überbacken. *Nordmilch, Bremen. (milchig)*

Milram Buttjer. Schnittkäse. Über Buchenhölzern geräuchert. *Nordmilch, Bremen. (milchig)*

Milram Genuss Pur Körniger Frischkäse. Ideal als Brotaufstrich oder als Zwischenmahlzeit. *Nordmilch, Bremen. (milchig)*

Pfeffer Senf. Mittelscharf. *Tartex + Ritter, Freiburg.*

Vegetabile Pastete. Champion. Mit 16 % Champions und feinen Gewürzen. *Tartex + Ritter, Freiburg.*

Edle Pasteten. Champagner Trüffel. Rein pflanzlich. *Tartex + Ritter, Freiburg.*

Raps Öl. Nativ. Aus kontrolliert ökologischem Anbau. *Byodo Naturkost GmbH, Mühldorf.*

Mandel Öl. Leicht nussig. Naturbelassen. *Byodo Naturkost GmbH, Mühlldorf.*

Walnuß Kernöl. Aus kontrolliert ökologischem Anbau. *Byodo Naturkost GmbH, Mühlldorf.*

GranoVita Vegetarischer Leberkäse. Nach bayrischer Art. *DeVauGe, Lüneburg*

GranoVita Vegetarische Pastete. Gurke-Paprika. Mit hohem Gehalt an Vitamin B. *DeVauGe, Lüneburg*

GranoVita Vegetarische Pastete. Champion. Besonders glatt und cremig. *DeVauGe, Lüneburg*

GranoVita Vegetarische Pastete. Sanddorn-Nuss. *DeVauGe, Lüneburg*

GranoVita Tomate-Basilikum. Brotaufstrich mit Joghurt. *DeVauGe, Lüneburg*

Pumpernickel. Das Klassische Delikatessbrot. 100 % Roggenvollkornbrot. Garantiert Weizenfrei. *PEMA Vollkorn-Spezialitäten, Weissenstadt.*

Mexican-Brot. Mit roten Linsen, Zwiebelstücken, Tomatenpulver und Chilli. *PEMA Vollkorn-Spezialitäten, Weissenstadt.*

Asia-Brot. Einfach, rein und natürlich. *PEMA Vollkorn-Spezialitäten, Weissenstadt.*

Mediterran-Brot. Mit getrockneten italienischen Kräutern. *PEMA Vollkorn-Spezialitäten, Weissenstadt.*

Fränkisch Vollkorn. Herzhaft-kernig. 100 % Roggenvollkornbrot. Weizenfrei. *PEMA Vollkorn-Spezialitäten, Weissenstadt.*

Leinsamenbrot. Natürlich bekömmlich. 100 % Roggen-Vollkorn mit 5 % Leinsamen. *PEMA Vollkorn-Spezialitäten, Weissenstadt.*

Taifun Rondo. Rein pflanzlicher Tofu-Aufschnitt. Feinwürzig mit frischen Kräutern und Räuchertofu. Zu Brot, frischen Salaten oder auch als Pizzabelag. *Life Food GmbH, Freiburg.*

Taifun Tofuschnitte "Mandel-Sesam". Räuchertofu. Frei von Gentechnik. *Life Food GmbH, Freiburg.*

Taifun Graffiti. Tofu-Terrine. Aus kontrolliert biologischem Anbau. Sowohl kalt als auch warm zu genießen. *Life Food GmbH, Freiburg.*

BARBECUE

GranoVita Vegetarische Cevapcici. Bratlingsröllchen. Zum Grillen und Braten geeignet. *DeVauGe, Lüneburg*

GranoVita Vegetarisches Schnitzel. In feiner Panade. 160 g. *DeVauGe, Lüneburg*

GranoVita Der große Heideländer. Vegetarischer Bratling. *DeVauGe, Lüneburg*

Curry Gewürz Ketchup. Delikat. Mit einem sehr hohem Anteil an Gewürzen und Kräutern. *Hela, Ahrensburg.*

Curry Gewürz Ketchup. Scharf. Stark im Geschmack. 800 ml. *Hela, Ahrensburg.*

Schaschlik Gewürz Ketchup. *Hela, Ahrensburg.*

Tomaten Gewürz Ketchup. *Hela, Ahrensburg.*

Vegetarische Bio-Bratwurst. Herzhaft-würzig. Schmeckt zu Salaten, Gemüse, Kartoffeln oder Nudeln. *Tartex + Ritter, Freiburg.*

Bärlauch Senf. Mittelscharf. *Tartex + Ritter, Freiburg.*

Honig Senf. Fein-Aromatisch. *Tartex + Ritter, Freiburg.*

Taifun Grillknacker. Tofuwürstchen mit Sonnenblumenöl. Europas beliebtestes Tofuwürstchen. Zum Braten und Grillen. *Life Food GmbH, Freiburg.*

Taifun Räuchertofu. Mit edlen Kräutern und Sonnenblumenkernen. Erzeugt aus biologisch-dynamisch angebauten Sojabohnen. *Life Food GmbH, Freiburg.*

Taifun Tofu-Mini-Wiener. Besonders beliebt bei Kindern. Ideal für Parties. Frei von Gentechnikglutenhaltiges Getreide hergestellt. *Life Food GmbH, Freiburg.*

Taifun Thai-Sticks. Tofu-Reis-Bratsticks. Ohne glutenhaltiges Getreide hergestellt. *Life Food GmbH, Freiburg.*

DRINKS

Milram Vitality Frucht Molke Drink. Mit vielen Nährstoffen und wenig Kalorien. *Nordmilch, Bremen.*

Milram Vitality body-fit. Mit vollem Geschmack und 0 % Fett. *Nordmilch, Bremen.*

Milram Vitality Frucht Buttermilch. Hoher Gehalt an Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen. *Nordmilch, Bremen. (milchig)*

Milram Vitality ACE Drink. Bewußte Ernährung und voller Geschmack. *Nordmilch, Bremen.*

Sojagetränk "Erdbeere". Minidrinks. 100 % pflanzlich. Ohne Cholesterin und Laktose. Aus gentechnisch unmanipulierten Sojabohnen. *Alpro N.V., Wevelgem, Belgien.*

Sojagetränk "Schoko". Minidrinks. 100 % pflanzlich. Ohne Cholesterin und Laktose. *Alpro N.V., Wevelgem, Belgien.*

Sojagetränk "Banane". Minidrinks. 100 % pflanzlich. Ohne Cholesterin und Laktose. Aus gentechnisch unmanipulierten Sojabohnen. *Alpro N.V., Wevelgem, Belgien.*

Sojamilch. 1 Liter. Rein pflanzlich und leicht bekömmlich. *Alpro N.V., Wevelgem, Belgien.*

Unsere Leichte. Milram Kaffeesahne. 4 % Fett. Teilentrahmte Kondensmilch. Ultrahoherhitzt. *Nordmilch, Bremen. (milchig)*

Milram Kondensmilch. 7,5 % Fett. 340g Dose.

Sterilisiert. *Nordmilch, Bremen. (milchig)*

Milram Genuss Pur Milch Drink Cacao. Milchmischgetränk aus entrahmter Milch. *Nordmilch, Bremen. (milchig)*

Apfelsaft. Aus Apfelsaftkonzentrat. Fruchtgehalt 100 %. Ohne Zuckerzusatz. *Niehoff's Vaihinger Fruchtsäfte GmbH, Gronau-Epe.*

Orangensaft. Aus Orangensaftkonzentrat. Fruchtgehalt 100 %. Ohne Zuckerzusatz. *Niehoff's Vaihinger Fruchtsäfte GmbH, Gronau-Epe.*

GranoVita Bio Soja Drink plus. Mit calciumreichen Meeresalgen. Rein pflanzlich. *DeVauGe, Lüneburg.*

GranoVita Bio Soja Drink Kakao. Rein pflanzlich. *DeVauGe, Lüneburg.*

Fanta Citrell. Lemon. Voll fruchtig, weniger süß. *Coca Cola, Berlin.*

Fanta Citrell. Passion Fruit & Blood Orange. Kalorienreduziert. *Coca Cola, Berlin.*

Bonaqa Classic. Tafelwasser mit Kohlensäure. *Coca Cola, Berlin.*

Bonaqa Still. Tafelwasser ohne Kohlensäure. Natriumarm. *Coca Cola, Berlin.*

Coca Cola. *Coca Cola, Berlin.*

Mezzo Mix. Eine Mischung aus Cola und Erfrischungsgetränk mit Fruchtgeschmack. *Coca Cola, Berlin.*

SWEETS

Fruitmix Crunch. Ein knuspriger Mix aus Äpfeln, Erdbeeren und Weintrauben. *Hatec AG, Zug, Schweiz.*

Apple Chips. Knackige Apfelscheiben. Ohne Zusatz- oder Farbstoffe. *Hatec AG, Zug, Schweiz.*

Juicefuls. Bonbons mit Johannisbeergeschmack. Mit Vitamin C. *Ragolds, Karlsruhe.*

Juicefuls. Bonbons mit Erdbeergeschmack. Mit Vitamin C. *Ragolds, Karlsruhe.*

Juicefuls. Bonbons mit Apfelgeschmack. Mit Vitamin C. *Ragolds, Karlsruhe.*

Milka. Alpenmilch-Schokolade. *Kraft Foods, Bremen. (milchig)*

Toblerone. Schweizer Schokolade mit Honig und Mandelnougat. *Kraft Foods, Zürich. (milchig)*

Riesen. Schokokaramell in kräftiger Schokolade. *Storck, Berlin. (milchig)*

Werther's Original. Klassische Sahnebonbons. *Storck, Berlin. (milchig)*

Toffifee. Haselnuss in Caramel, mit Nougatcreme und Schokolade. *Storck, Berlin. (milchig)*

Merci. Erlesene Schokoladenspezialitäten mit feinsten Zutaten. *Storck, Berlin. (milchig)*

Eisconfect. Mit auserlesenen Rohstoffen hergestellt. *Eichetti Confect Spezialitäten, Werneck. (milchig)*

Cappuccino Confect. Mit dem Aroma von frisch geröstetem Bohnenkaffee. *Eichetti Confect Spezialitäten, Werneck. (milchig)*

Dinner Mints. Zartschmelzendes Mintkonfekt. *Eichetti Confect Spezialitäten, Werneck. (milchig)*

Mini-Törties. Konfekt mit reichhaltiger Milchfüllung. *Eichetti Confect Spezialitäten, Werneck. (milchig)*

Crispy Cups. Haselnuss-Konfekt. *Eichetti Confect Spezialitäten, Werneck. (milchig)*

Break Bar. Pausensnack. Waffelriegel mit Schokoladenüberzug. Glutenfrei. *Glutano, Ebsdorfergrund. (milchig)*

Chocolate O's. Schokokekse mit Vanillecreme. *Glutano, Ebsdorfergrund. (milchig)*

Zitronencreme Waffeln. Glutenfrei. *Glutano, Ebsdorfergrund. (milchig)*

— DENTAL CARE —

Aronal Zahnpasta. Zahnfleischschutz mit Vitamin A. Aronal stärkt und schützt das Zahnfleisch. *GABA GmbH, Lörrach.*

Elmex Zahnpasta. Kariesschutz mit Aminfluorid. Elmex mineralisiert und schützt die Zähne. *GABA GmbH, Lörrach.*

Meridol Zahnpasta. Zur täglichen Mund- und Zahnpflege. Balsam für Ihr Zahnfleisch. *GABA GmbH, Lörrach.*

Elmex Zahnhölzer. Schützen wirksam vor Karies. Flexibles Softholz mit Dreikantschnitt. *GABA GmbH, Lörrach.*

Elmex Sensitive. Schützt sensible Zähne und freiliegende Zahnhälse. Mit Aminfluorid. *GABA GmbH, Lörrach.*

Elmex mentholfrei. Homöopathieverträgliche Zahnpasta - ohne Menthol und Pfefferminzöl. *GABA GmbH, Lörrach.*

Elmex Kinder-Zahnpasta. Mit Aminfluorid. Der besondere Kariesschutz für Milchzähne. *GABA GmbH, Lörrach.*

Elmex Sensitive Zahnpflege. Zur täglichen Mund- und Zahnpflege. *GABA GmbH, Lörrach.*

Meridol Mundspül-Lösung. Ohne Alkohol. Mit Aminfluorid und Zinnfluorid. *GABA GmbH, Lörrach.*

Elmex Multi-Floss. 3-Phasen-Zahnseide. Für die tägliche Mundhygiene. *GABA GmbH, Lörrach.*

.....
RABBINER TUVIA HOD:

RABBI, IST DAS KOSCHER?

KOSCHERLISTE DEUTSCHLAND 2004-2005.

Herausgegeben von der Orthodoxen

Rabbinerkonferenz Deutschland, 118 S., 7.00 EUR

www.koshergermany.com