

Inhaltsverzeichnis

ABC der Schaub-Kost	7	Gedörrtes Gemüse	125
Die einfache Küche	15	Getrocknete Bananenscheibchen	124
Ernährung und Gesundheit	5	Getrocknete Kräuter	125
Essenszeiten	12	Tiefgekühlte Küchenkräuter	125
Bouillon / Brühen	33	Tiefgekühlte Peperoni	126
Bouillon mit Rindfleisch	34	Tiefgekühltes Würzgemüse	125
Braune Brühe	34	Tiefkühlen von Brühen	126
Fond	35	Tiefkühlen von Fleisch	126
Fischbrühe	35	Würzgemüse	125
Gewürzbrühe	36	Eiergerichte	19
Helle Knochenbrühe	34	Eier an Safransauce	25
Hühnerbrühe	35	Eierguss	20
Kartoffelbrühe	36	Eier-Raclette	23
Der Kleine Imbiss	111	Fleisch-Omelette	20
Gefüllte Eier	112	Früchte-Omelette	21
Gefüllter Camembert	113	Früchte-Omelette mit Rahmsauce	21
Hobelkäse, Sbrinz-Käsebröckchen	112	Gebundene Omelette	20
Käsehäppchen im Kühlbeutel	114	Gefüllte Eier	26
Sülzen	112	Gefüllte Gemüse-Omelette	21
Thunfisch- oder Fleischsülze	112	Gehackte Eier	25
Vegetarische Sülze	113	Gekochte Eier	24
Desserts und Süßigkeiten	101	Hartgekochte Eier	24
Agar-Agar-Pudding	106	Hartgekochte Eier mit Rahmwürzcreme	26
Bananen an Kirsch- oder Rumsauce	104	Hartgekochte Eier mit Salat	25
Bananen oriental	104	Käse-Omelette	20
Bananendessert	103	Omelette mit frischen Früchten	22
Bananenmousse	103	Pilz- oder Kräuter-Omelette	21
Bananenrahm	104	Rührei	22
Dörrfrüchte	102	Rührei mit Fleisch	23
Eislutscher	108	Spiegelei mit Fleisch oder Speck	24
Frucht-Glace	107	Spiegeleier	23
Glace / Eis	107	Süsse Omelette	22
Im Rahm eingelegte Trockenfrüchte	103	Weiche und wachsweiße Eier	24
Kastanien-Vermicelles	105	Eiweisshaltige Nahrungsmittel	153
Mokka-Pralinen	109	Butter	153
Pralinen-Grundrezept	109	Fisch	154
Rahmcreme	107	Fleisch	154
Schoko-Pralinen	109	Milchprodukte	153
Softice mit dem Mixer	108	Rahm	153
Vanillemark und Vanillewasser	105	Fischgerichte	63
Vanille-Pralinen	109	Fischfilets an Safransauce	65
Waffeln	110	Fischfilets mit Butter	64
Zebra-Pudding	106	Fischspiessen	65
Dörren und Tiefkühlen	123	Geschnetzelter Fisch	66
Bananenscheibchen auf dem Dörrgitter	124	Gratinierte Fischfilets	66
		Pochierte Fischfilets an Rahmsauce	64

Rauchlachs	67	Gekochte Kochbananen	84
Thunfisch, Sardinen	67	Gemüse andämpfen	82
Thunfischsalat	67	Gemüse im Wasser kochen	83
Fleischgerichte	49	Gemüsesalat	83
Beefsteak tataré	58	Gurkengemüse	82
Carpaccio	58	Karotten	84
Fleisch- oder Fischfondue	59	Kastanien	85
Geflügelsalat	57	Romanesco	84
Geschnetzeltes Fleisch	54	Gemüse und Salat	156
Glasierter Braten	55	Gemüse	156
Hackfleisch	53	Gurken	156
Hacksteaks	53	Kopfsalat	156
Kalbsbrustschnitten	55	Kresse und Löwenzahn	156
Ragout (Voressen)	54	Nüsslisalat	156
Rinderbraten	57	Radieschen und Rettich	156
Rindfleisch gekocht	51	Tomaten	156
Schmorschnitzel	52	Gesundheitskurse	170
Schnitzel (Plätzli) zum Kurzbraten	52	Vorträge und Instruktionen	170
Steaks, Koteletts	52	Getränke	158
Zunge	51	Bohnenkaffee und Schwarztee	158
Fleisch- und Wurstwaren	61	Kräutertee	159
Bratwurst mit Naturgewürzen	62	Säfte und gesüsste Getränke	159
Fleischkäse mit Naturgewürzen	62	Wasser / Mineralwasser	158
Früchte	89	Glasnudeln	79
Apfel- oder Birnenschnitze	91	Glasnudeln	80
Gebratene Banane mit Rahmsauce	90	Glasnudeln mit Spiegelei und Käse	80
Geschmorter Apfel an Rahmsauce	91	Glasnudelsuppe	80
Kaki und Banane mit Schlagrahm	90	Hülsenfrüchte	75
Kirschenkompott	91	Geschälte Linsen oder Mungobohnen	76
Früchte	155	Linse- oder Mungobohnenküchlein	77
Andere Früchte	155	Puffbohnsensalat	76
Apfelsorten	155	Käsegerichte	27
Hinweise	155	Bananen-Raclette	29
Frühstück	131	Fondue mit Früchten	32
Frühstück mit Ananas	133	Fondue mit Kartoffeln	31
Frühstück mit Apfel	132	Kartoffel-Raclette im Racletteofen	28
Frühstück mit Birne	132	Käseauflauf / Käse-Snacks	30
Frühstück mit Melone	132	Käsesauce	31
Getränke nach Wahl	131	Raclette im Backofen	28
Standard-Frühstück	131	Raclette in der Pfanne	28
Gemüse	81	Ramequins	29
Auberginen-Piccata	83	Röstizza	30
Avocado	85	Kartoffelgerichte	69
Beilagen zu Hauptgerichten	86	Butterkartoffeln	70
Blanchieren von Gemüse	82	Herzoginkartoffel	73
Gebratene Aubergine	83	Kartoffelaufbau	71
Gebratene Kochbananen	84		

Kartoffelkuchlein	71	Öle und Fette	157
Kartoffelpüree	72	Brat-Emulsion.....	158
Kartoffelpüree aus Flocken oder Pulver.....	72	Bratfette.....	158
Kartoffelsalat	73	Kokosfett	158
Kartoffelschnee	70	Margarinen.....	158
Kartoffelwürfelchen	70	Milchfette	158
Milly's Rösti	74	Oliveöl.....	158
Salzkartoffeln	70	Speiseöle.....	158
Schalenskartoffeln	73		
Kartoffeln	156	Produktliste	147
		Produktliste	148 – 149
Kochzutaten	156	Publikationen	176
Gewürze	156	Die gute Figur.....	176
Kartoffelstärkemehl.....	157	Die Krankheitsfälle	176
Kochsalz	157	Gesunde Nahrung für Kinder u. Erwachs..	176
		Schaub-Kost köstlich	176
Kuchen / Gebäck	93		
Apfel-/Birnenkuchen (erste Variante)	95	Säuren und Basen messen	164
Apfel-/Birnenkuchen (zweite Variante).....	95	Basische Nahrungsmittel.....	167 – 168
Bananenkuchen	95	Messen des Speichels.....	166
Eierkuchen	96	Oxalsäure	164
Fleischkuchen	94	Saure Nahrungsmittel.....	167 – 168
Käsekuchen.....	94	Universal-Indikatorpapier	165
Kuchenboden für alle Kuchen	94		
Zwetschgen- oder Kirschenkuchen	96	Salate	87
		Salate mit Salatsauce	88
Küchengeräte	127	Salate zum Dippen.....	88
Grosse Käsereibe.....	128		
Grosser Ronic-Mixer.....	129	Salatsaucen	43
Isoliergefässe	127	Mayonnaise.....	44
Kleine Käsereibe	128	Rahmwürzcreme.....	44
Kleine Püreepresse	127	Standard-Salatsauce.	43
Kleiner Ronic-Mixer	129		
Moulinex-Cutter	129	Saucen / Marinade	45
Röstiraffel	128	Braune Sauce.....	46
		Kräuterbutter	48
Menüplan	135	Marinade	47
Aperitif	135	Rahmsauce zu Steaks	47
Menüpläne	136 – 139	Sauce zu Fleisch	46
Vorspeisen und Partybuffet.....	135	Weisse Sauce.....	45
Nahrungsergänzungspräparate	151	Schaubkost bei Diabetes	145
		Diabetesprodukte	146
Notvorrat	163	Ernährung	145
Fleisch und Fisch	163	Hinweise zur Medikation	146
Glasnudeln und Hülsenfrüchte	163	Hypoglykämie	145
Öl und Fett.....	163	Juveniler Diabetes	146
Salz.....	163	Medikation	145
Trockenfrüchte	163		
Vorratsbewirtschaftung	163	Schaubkost bei Schwerarbeit und Sport.	144
Wasser	163	Schaubkost für Kinder	143

Schlusswort	171	Rooibusch-Tee.....	172
Snacks und Konfekt	97	Schaub-Gewürz	174
Backformen für Kleingebäcke	97	Senfpulver.....	174
Käsesnacks.....	97	Spahouse-Tee.....	172
Kastanienkonfekt.....	99	Ursalz.....	175
Kokosmakrönchen	99	Verarbeitete Lebensmittel	119
Konfekt mit Mandelpüree	98	Agar-Agar	121
Mandel- und Nusskonfekt	99	Ananas in Ananassaft	122
Nüsse, Mandeln.....	98	Bananenflocken	120
Sonnenblumen-, Pinienkerne.....	98	Birnendicksaft (Birnell).....	120
Speiseplankontrolle	151	Five-Spice	121
Speiseplan-Protokoll	152	Gemüsekonserven.....	122
Spezielle Zubereitungsarten	159	Gewürze	119
Fritieren	159	Kokospaste.....	121
Mikrowelle.....	159	Olive(n).....	120
Suppen	37	Pasteurierter Rahm	119
Bouillon mit Ei.....	38	Senfpulver.....	120
Bouillon oder Brühe mit pochiertem Ei	38	Verpflegung ausser Haus	141
Fischsuppe	41	Eier-Käsesalat.....	142
Glasnudelsuppe	40	Fleisch-Gemüse-Eintopf im Isoliergefäss ..	142
Hackfleischsuppe.....	40	Gekochte Eier, Käse mit Butter.....	142
Kartoffelsuppe.....	39	Kartoffeln und Karotten im Isoliergefäss ...	142
Kartoffelsuppe mit Erbsen.....	40	Salat aus gekochtem Geflügel, Thunfisch .	142
Kartoffelsuppe mit Mungobohnen.....	40	Salat aus gekochtem Rindfleisch	142
Kartoffelsuppe mit Mungolinsen.....	40	Verpflegung bei Schicht- u. Nachtarbeit ..	143
Samtsüppchen.....	38	Vitamine	169
Zuppa Pavese.....	39	Wahl der Produkte	153
Tiefkühlen	160	Zwischenverpflegung	140
Eier	161		
Fisch	162		
Fleisch	161		
Früchte	161		
Gemüse	160		
Hinweis.....	162		
Kartoffeln.....	161		
Kuchen, Gebäck, gekochte Speisen	161		
Küchenkräuter, Würzgemüse, Meerrettich.	160		
Milchprodukte.....	161		
Übersicht über Produkte	172		
Annabelle-Tee	172		
Bananenflocken	174		
Bezugsquelle.....	175		
Curry Spezial.....	175		
Feierabend-Tee.....	172		
Geniesser-Tee.....	172		
Mundhygiene	175		