

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 |
| Getürzbrühe | 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 wachsweiche 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 | Fischspießchen..... | 65 |
| Dörren und Tiefkühlen | 123 | Geschnetelter 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 tatare | 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 (Voreessen) | 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 | Linsen- oder Mungobohnenküchlein..... | 77 |
| Andere Früchte | 155 | Puffbohnensalat | 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 | Kartoffelauflauf..... | 71 |
| Gebratene Kochbananen..... | 84 | | |

| | | | |
|---|------------|--|------------|
| Kartoffelküchlein | 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 | Olivenöl | 158 |
| Salzkartoffeln | 70 | Speiseöle | 158 |
| Schalenkartoffeln | 73 | | |
| Kartoffeln | 156 | Produkteliste | 147 |
| | | Produkteliste | 148 – 149 |
| Kochzutaten | 156 | Publikationen | 176 |
| Gewürze | 156 | Die gute Figur | 176 |
| Kartoffelstärkemehl..... | 157 | Die Krankheitsfalle | 176 |
| Kochsalz | 157 | Gesunde Nahrung für Kinder u. Erwachs.. | 176 |
| Kuchen / Gebäck | 93 | Schaub-Kost köstlich | 176 |
| Apfel-/Birnenkuchen (erste Variante) | 95 | | |
| Apfel-/Birnenkuchen (zweite Variante) | 95 | Säuren und Basen messen | 164 |
| Bananenkuchen | 95 | Basische Nahrungsmittel | 167 – 168 |
| Eierkuchen | 96 | Messen des Speichels | 166 |
| Fleischkuchen | 94 | Oxalsäure | 164 |
| Käsekuchen..... | 94 | Saure Nahrungsmittel | 167 – 168 |
| Kuchenboden für alle Kuchen | 94 | Universal-Indikatorpapier | 165 |
| Zwetschgen- oder Kirschenkuchen | 96 | | |
| Küchengeräte | 127 | Salate | 87 |
| Grosse Käsereibe | 128 | Salate mit Salatsauce | 88 |
| Grosser Ronic-Mixer | 129 | Salate zum Dippen | 88 |
| Isoliergefäße | 127 | | |
| Kleine Käsereibe | 128 | Salatsaucen | 43 |
| Kleine Püreepresse | 127 | Mayonnaise | 44 |
| Kleiner Ronic-Mixer | 129 | Rahmwürzcreme | 44 |
| Moulinex-Cutter | 129 | Standard-Salatsauce | 43 |
| Röstiraffel | 128 | | |
| Menüplan | 135 | Saucen / Marinade | 45 |
| Aperitif | 135 | Braune Sauce | 46 |
| Menüpläne | 136 – 139 | Kräuterbutter | 48 |
| Vorspeisen und Partybuffet | 135 | Marinade | 47 |
| Nahrungsergänzungspräparate | 151 | Rahmsauce zu Steaks | 47 |
| Notvorrat | 163 | Sauce zu Fleisch | 46 |
| Fleisch und Fisch | 163 | Weisse Sauce | 45 |
| Glasnudeln und Hülsenfrüchte | 163 | | |
| Öl und Fett | 163 | Schaubkost bei Diabetes | 145 |
| Salz | 163 | Diabetesprodukte | 146 |
| Trockenfrüchte | 163 | Ernährung | 145 |
| Vorratsbewirtschaftung | 163 | Hinweise zur Medikation | 146 |
| Wasser | 163 | Hypoglykämie | 145 |
| | | Juveniler Diabetes | 146 |
| | | Medikation | 145 |
| | | Schaubkost bei Schwerarbeit und Sport. 144 | |
| | | 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 (Birrell)..... | 120 |
| Speiseplankontrolle | 151 | Five-Spice | 121 |
| Speiseplan-Protokoll | 152 | Gemüsekonserven..... | 122 |
| Spezielle Zubereitungsarten | 159 | Gewürze | 119 |
| Fritieren | 159 | Kokospaste..... | 121 |
| Mikrowelle..... | 159 | Oliven | 120 |
| Suppen | 37 | Pasteurisierter 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 | | |