

DAS SCHAUB-KOCHBUCH
MILLY SCHAUB



Schaub Institut® für Naturheilkunde

Bahnhofstr. 47

7310 Bad Ragaz

Tel. +41 81 330 17 00

Fax+41 81 330 17 02

Internet: www.schaub-institut.ch

Milly Schaub, staatlich geprüfte Physiotherapeutin

Stefan Schaub, kant. appr. Naturheilpraktiker

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Ernährung und Gesundheit	3
Das ABC der Schaubkost	5
Essenszeiten und Essgegebenheiten.	10
Grundbrühen für Saucen, Suppen und als Würzgrundlage.	14
Eiergerichte.	17
Käsegerichte.	25
Bouillon / Brühen.	31
Suppen. <i>f.</i>	35
Salatsauce, Rahmwürzcreme, Mayonnaise.	41
Saucen, Marinade, Kräuterbutter.	43
Fleischgerichte, Geflügel.	47
Fleisch- und Wurstwaren.	59
Fischgerichte.	61
Kartoffelgerichte.	67
Hülsenfrüchte. <i>„*»</i>	73
Glasnudeln.	77
Gemüse.	79
Salate.	85
Früchte.	87
Kuchen / Gebäck	91
Snacks und Konfekt	95
Desserts und Süßigkeiten.	99
Der kleine Imbiss.	109

Getränke	113
Verarbeitete Lebensmittel	117
Dörren und Tiefkühlen	121
Küchengeräte	125
Frühstück mit Bildern	129
Menüplan	133
Zwischenverpflegung	138
Verpflegung ausser Haus \$f	139
Verpflegung bei Schicht- und Nachtarbeit	141
Schaubkost für Kinder	141
Schaubkost bei Schwerarbeit und Sport	142
Schaubkost bei Diabetes	143
Produkteliste	
(erlaubte / nicht erlaubte Produkte)	145
Speiseplankontrolle	149
Wahl der Produkte	151
Spezielle Zubereitungsarten	157
Hinweise zum Tiefkühlen	158
Notvorrat	161
Messen von Säuren und Basen	162
Vitamine	165
Bezugsquellen J	166
Biologische Erzeugnisse,	
Eier und Fleisch aus Freilandhaltung	168
Unsere Gesundheits- und Therapeutenkurse	170
Schlusswort der Verfasserin	171