

SCHAUB

PRODUKTE

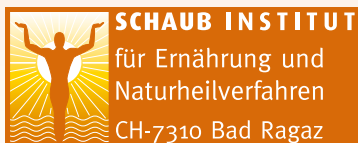
Für die Küche



Für die Körperpflege



Literatur





Editorial

Sehr geehrte Interessentin, sehr geehrter Interessent

Wir freuen uns, Ihnen die Informationsbroschüre des Schaub Instituts für Ernährung und Naturheilverfahren überreichen zu dürfen. Auf den folgenden Seiten finden Sie alles Wissenswerte über das Institut, veröffentlichte Literatur, Produkte und Aktivitäten.

Mit freundlichen Grüßen und den besten Wünschen für ihre Gesundheit.

Ihr Stefan Schaub

Heilpraktiker und Leiter des Schaub Instituts in der zweiten Generation.

Das Schaub Institut im Überblick

Seit 2006 befindet sich das Schaub Institut im historischen Badehaus im Zentrum von Bad Ragaz. 1866 durch den Kanton St. Gallen erbaut, bot es den Menschen der Region seit jeher die Möglichkeit zur Erholung von Körper und Geist. Das Schaub Institut wird heute in zweiter Generation von Stefan Schaub und dessen Frau Brigitte Büsser geführt; beide kantonale geprüfte Naturheilpraktiker. Zusammen mit erfahrenen und engagierten Masseurinnen und Therapeuten bieten wir ein breites Angebot an Behandlungsformen nach den therapeutischen Grundsätzen der traditionellen europäischen Naturheilkunde, um gesund zu werden und zu bleiben. Wir verfügen als einziges Naturheilkundliches Institut über das Bad Ragazer Thermalwasser, welches wir für Entsäuerungs-Trinkkuren und Basen-Bäder im Hause verwenden können.

Diätetische Konzepte:

- Ernährungsberatung auf Basis der kohlenhydrat-säurereichen und verdauungsfreundlichen Ernährung aus dem Schaub Institut.
- The Bodytune-Concept, Ernährungscoaching zur gezielten Gewichtsreduktion.

Manuelle Naturheilverfahren:

- Klassische Massage/Sportmassage
- Traditionelle Schröpfmassage
- Bauchmassage nach Dr. F. X. Mayr
- Wirbelsäulentherapie nach Dorn/Breuss



- Energetische Wirbelsäulentherapien
- Kolonmassage
- Lymphdrainage
- Fussreflexzonenmassage
- Metamorphosenbehandlung am Fuss
- Alpenkräuter-Stempelmassage
- LaStone® Massage



Ausleitende Verfahren:

- Colon-Hydro-Therapie
- Bluteigel
- Baunscheidtieren
- Schröpfen

Allgemeine Naturheilverfahren:

- Pflanzenheilkunde
- Wickel und Packungen
- Arznei- und Heilbäder
- Wasserheilkunde/Thermalbäder
- Iris- und Pulsdiagnose
- Entsäuerungs-Trinkkuren

Wir bitten um telefonische Anmeldung

Schaub Institut für Ernährung und Naturheilverfahren
 Am Platz 1
 CH-7310 Bad Ragaz

Tel: +41 (0)81 330 17 00

Öffnungszeiten:

Dienstag – Samstag jeweils 9.00 – 12.15 Uhr und 13.15 – 18.00 Uhr

Besuchen Sie unser Institut in Bad Ragaz oder unter www.schaub-institut.ch

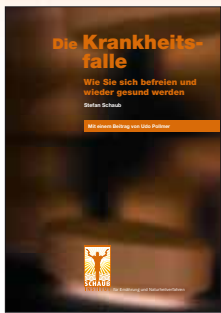


NEUHEIT



«Die BEFREIUNG aus den Krankheitsfallen»

Das neue Grundlagenbuch zur kohlenhydrat- und säurearmen Ernährung
Autoren: Stefan Schaub, kant. geprüfter Naturheilpraktiker/Leiter Schaub Institut, Marianne Eglin, Diplomierte Ernährungsberaterin HF
Erscheint im Verlaufe dieses Jahres. Jetzt bestellen mit 15% Subskriptionsrabatt zum Preis von CHF 35.70 anstatt CHF 42.– zzgl. Versand, auch in der EU erhältlich, ISBN-978-3-907547-14-4



Die Krankheitsfälle (noch bis Juni 2014 erhältlich)

Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden

Das Grundlagenbuch zur kohlenhydrat-, und säurearmen Ernährung
Autor: Stefan Schaub, kant. geprüfter Naturheilpraktiker/Leiter Schaub Institut
Mit einem Beitrag von Udo Pollmer/Lebensmittelchemiker
Erschienen im Verlag Pro Salute ISBN 978-3907547-12-0
184 Seiten mit Farbgrafiken zum Preis von CHF 42.– zzgl. Versand, auch in der EU erhältlich



Die gute Figur

Das Grundlagenbuch zum «The Bodytune-Concept»

Mit der kohlenhydrat- und säurearmen Ernährung zur top Figur und einem straffen Bindegewebe
Autoren: Milly Schaub, staatl. geprüfte Physiotherapeutin, Stefan Schaub kant. geprüfter Naturheilpraktiker/Leiter Schaub Institut
Erschienen im Verlag Pro Salute, ISBN 978-907547-09-0
140 Seiten Farbdruk zum Preis von CHF 33.– zzgl. Versand, auch in der EU erhältlich



Gesunde Nahrung für Kinder und Eltern

Das Heilmittel für Zappelphilipp, Pummelchen, Schreibabies und Co.

Die kohlenhydrat- und säurearme Ernährung für Schwangerschaft, Stillzeit, Kleinkinder, Kinder und Teenager
Autoren: Stefan Schaub, kant. geprüfter Naturheilpraktiker/Leiter Schaub Institut
Brigitte Büsser kant. geprüfte Naturheilpraktikerin, Sonja Scheuss, Hauswirtschafts- und Kochlehrerin
Erschienen im Verlag Pro Salute ISBN 978-3-907547-11-3
180 Seiten mit Farbgrafiken zum Preis von CHF 39.– zzgl. Versand, auch in der EU erhältlich

Aktion: CHF 28.-



Wie chronisch Kranke wieder gesund werden

200 von Stefan Schaub erläuterte Heilungsberichte von Patienten, die mit der Schaub-Kost wieder gesund wurden

333 Seiten mit Originalberichten zum Teil mit Fotos.

Erschienen im Verlag Pro Salute ISBN 978-3-907547-13-7

Jetzt zum **Aktionspreis von CHF 28.-** anstatt CHF 42.- (solange Vorrat) zzgl. Versand, auch in der EU erhältlich.



Das Schaub-Kochbuch

Gesund – Attraktiv – Vital mit 165 Rezepten auf Basis der kohlenhydrat- und säurearmen Ernährung

Das Grundlagenkochbuch für den täglichen Hausgebrauch

Autorin: Milly Schaub, staatl. geprüfte Physiotherapeutin

Erschienen im Verlag Pro Salute ISBN 978-3-907547-02-1

176 Seiten, Farbdruck, Hochglanz, Ringbindung, zum Preis von CHF 49.- zzgl. Versand, auch in der EU erhältlich



Schaub-Kost köstlich

190 weitere leckere Rezepte zum Schlankwerden und Gesundbleiben auf Basis der kohlenhydrat- und säurearmen Ernährung aus dem Schaub Institut Für Kochfreunde und Gourmets

Autorin: Sonja Scheuss, Hauswirtschafts- und Kochlehrerin

Erschienen im Verlag Pro Salute ISBN 978-3-907547-10-6

144 Seiten, Farbdruck, Hochglanz, Ringbindung, zum Preis von CHF 49.- zzgl. Versand, auch in der EU erhältlich.

Beachten Sie auch unsere Kochkurse im separaten Programm!

Produkte für eine gesunde Körperpflege

Im Laufe der Jahre hat das Schaub Institut auf Grund labormedizinischer Erkenntnisse Produkte entwickelt, die es Ihnen ermöglichen, den Säure-Basen-Haushalt zusätzlich über Nahrungsergänzung und Körperpflege zu aktivieren – und gleichzeitig zu entspannen. Alle Produkte sind frei von Zusätzen und basieren auf natürlichen Inhaltsstoffen.

Basische Mineralstoffmischung



Mehr Lebensqualität durch genügend Mineralstoffe.

Mineralstoffkomposition: Natrium bicarbonicum | Kalium bicarbonicum | Calcium citrat | Calcium phosphoricum | Magnesium citrat

Umweltbelastungen, falsche Ernährung und erhöhter Stress bringen unseren Säure-Basenhaushalt aus dem Gleichgewicht. Die Folge davon können Müdigkeit, Leistungseinbruch und Energiemangel sein. Die in dieser harmonischen Komposition zusammengestellten Mineralstoffe gleichen die Dysbalance wieder aus.

Anwendung: 1x am Tag einen gehäuften Teelöffel in etwas Wasser aufschwemmen und trinken. Wichtig: mit 2 Stunden Abstand zu den Mahlzeiten, sonst wird die Magensäure zu stark gepuffert und damit die Eiweissverdauung beeinträchtigt.

Menge: 250 g

Preis: Fr. 29.80 (zzgl. Versand)

Mineralstoffmischung in Kapselform



Mineralstoffkomposition: Natrium bicarbonicum | Kalium bicarbonicum | Calcium citrat | Calcium phosphoricum | Magnesium citrat

Umweltbelastungen, falsche Ernährung und erhöhter Stress bringen unseren Säure-Basenhaushalt aus dem Gleichgewicht. Die Folge davon können Müdigkeit, Leistungseinbruch und Energiemangel sein. Die in dieser harmonischen Komposition zusammengestellten Mineralstoffe gleichen die Dysbalance wieder aus.

Anwendung: 2x am Tag 2 Kapseln 30 Minuten vor dem Essen mit etwas Wasser einnehmen.

Basische Mineralstoffmischung in Kapselform (Cellulose-Kapseln)

Menge: 230 Kapseln (reicht für eine 2-Monats-Kur)

Preis: Fr. 59.00 (zzgl. Versand)

Kristallsalz-Creme



für Gesicht und Körper

Salz ist besonders gut für unsere Haut. Mit dieser Creme ist es gelungen, eine pH- regulierende Hautpflege zu entwickeln. Panthenol & Allantoin beruhigen die Haut und machen sie weich und geschmeidig. Enthält Öle, die hautausgleichend und lymphanregend wirken. Mit leicht durchblutungsfördernden und bindegewebebestraffenden Eigenschaften.

Verpackungsart: Topf

Menge: 200 g

Preis: Fr. 32.00 (zzgl. Versand)

Basische Badesalz Mineralstoffkomposition



Basischer Badesatz zur effizienten Beeinflussung des Säure-Basenhaushaltes der Haut.

Zusammensetzung: Natriumcarbonat monohydrat | Himalayasalz

Vollbad: 4 – 6 Esslöffel Badesalz in gut warmes Wasser (38 – 40°C) geben, 45 – 60 Minuten baden. Zwischendurch mit Waschlapen, Schwamm oder weicher Bürste abreiben.

Fussbad: 2 Esslöffel Badesalz in 38°C warmes Wasser geben (bei Abkühlung warmes Wasser nachgießen), 30 Minuten baden. Anschliessend Füsse gut abtrocknen und warm halten.

Wadenwickel: 1 Esslöffel Badesalz auf 1 Liter warmes Wasser, Leintuchstreifen tunken, auswringen und die Waden umwickeln. 10 Minuten wirken lassen (bei Bedarf mehrmals wiederholen).

Basisches Badesalz

Menge: 700 g

Preis: Fr. 29.80 (zzgl. Versand)

Basische Duschlotion



Für einen guten Start in einen guten Tag – Reinigend, entlastend, entschlackend. (Neue Rezeptur!)

Zur effizienten Beeinflussung des Säure-Basen-Haushaltes. Hilft dem Körper, sich über die Haut zu reinigen. Mehr Vitalität, Lebensfreude und Elan dank einer guten Körperentgiftung. Mit wohltuendem Duft der Melisse und hautpflegenden Substanzen. Ergiebig in der Anwendung.

Basische Duschlotion

Menge: 250 ml

Preis: Fr. 19.80 (zzgl. Versand)

Basisches UrDeo®



NEU: UrDeo® beinhaltet UrBase® Basenpulver, das die Entstehung von Schweißgeruch hemmt, indem es ein ungünstiges Milieu für Bakterienwachstum darstellt. Zudem enthält UrDeo® natürliche und dem Wohlbefinden der Haut zuträgliche Stoffe. Das Produkt ist frei von Parfüm, Konservierungs- und Farbstoffen sowie Aluminiumchloriden.

Verpackungsart: Glasflasche Menge: 50 ml Preis: Fr. 19.50 (zzgl. Versand)

Zahnpulver

Aromatisierte Schlemmkreide zur Zahnreinigung. Mit ätherischen Ölen von Salbei, Rosmarin, Minze und Myrrhe. Sehr ergiebig.

Preis: Fr. 12.50 (zzgl. Versand)

Indikatorpapier



Für die Einhaltung und den dauerhaften Erfolg mit der Schaub-Kost ist es wichtig, dass Sie den Säuregehalt der Nahrungsmittel erkennen können. Mit dem Universal Indikator-Papier können Sie jederzeit den Säuregrad messen. Das Papier-Set reicht für 100 Messungen und enthält eine ausführliche Anleitung sowie eine Übersicht über saure und basische Nahrungsmittel.

Preis: Fr. 24.50 (zzgl. Versand)

Besuchen Sie unser Institut in Bad Ragaz oder unter www.schaub-institut.ch



Feines für Ihre Schaub-Küche

Die Schaub-Kost tut nicht nur ihrem Körper gut, sondern verwöhnt auch ihren Gaumen. In unseren Kochbüchern empfehlen wir verschiedene natürliche Gewürze, Teemischungen sowie einige andere Produkte. Diese können direkt beim Schaub Institut bestellt werden.

Neu im Sortiment: Reines kaltgepresstes Kokosnuss-Fett



Kokos-Fett besteht zu rund 50% aus Laurinsäure, die bezeichnenderweise auch in der Muttermilch enthalten ist und der zahlreiche positive Eigenschaften zugeschrieben werden.

Kaltgepresstes Kokos-Fett kann ideal im täglichen Gebrauch angewendet werden und gibt exotischen Speisen, wie z.B. Gerichten mit Schaub Curry spezial, eine feine Kokosnote:

- für die Gourmetküche
- für Feinschmecker
- zum Braten
- zum Backen
- als Ölersatz für Fondue Bourguignon
- als geschmackliche Abrundung zu Glasnudeln
- zur Pflege von Haut und Haar
- zur Massage
- für die Mundreinigung (Ölziehen)

Menge: 1 Liter Becher

Preis: Fr. 39.- (zzgl. Versand)

Neu im Sortiment: Süsskartoffelnudeln und Glasnudeln



Wir freuen uns, dass wir für unsere Kundinnen und Kunden einem seit langem geäusserten Wunsch nachkommen können. Neu haben wir Spaghetti aus Süsskartoffelstärke und Glasnudeln aus Mungobohnenstärke im Versandsortiment. Diese sind besonders bekömmlich und geeignet für eine getreidefreie Ernährung.

Spaghetti aus Süsskartoffeln

1 Beutel à 500g zu CHF 6.- (zzgl. Versand)



Glasnudeln aus Mungobohnenstärke

1 Beutel à 100g zu CHF 1.80 (zzgl. Versand)

Leckere Rezepte von Marianne Eglin, dipl. Ernährungsberaterin HF und Schaub Ernährungscoach, finden Sie auf den letzten Seiten dieser Broschüre.

Schaub-Gewürz



Eine delikate Universal-Gewürzmischung für Fleisch-, Fisch-, Käse-, Salat-, Gemüse-, Eier-, und Kartoffelspeisen.

Zutaten: Rosmarin, Majoran, Koriander, Macisblüten, Pfeffer, Sellerie, Schaub Al-pensalz

Menge: 150 g

Preis: Fr. 13.50 (zzgl. Versand)

Senfpulver



Für Speisen mit Pfiff. Für Saucen, Mayonnaise und zur Senf-Herstellung. Findet in vielen Schaub-Rezepten Verwendung.

Zutaten: Gemahlene Senfkörner

Menge: 200 g (reicht für ca. 3 Monate mit Schaub-Kost)

Preis: Fr. 13.50 (zzgl. Versand)

Curry-Special



Für Eier, Fisch, Geflügel, Kalb, Meeresfrüchte und Gerichte mit fernöstlichem Touch. Enthält die traditionellen Currygewürze. Frei von jeglichen Zusatzstoffen.

Zutaten: Traditionelle Currygewürze

Menge: 200 g

Preis: Fr. 13.50 (zzgl. Versand)

Bananenflocken



Für Süßspeisen nach Schaub-Rezept.

Zutaten: Bananen

Menge: 150 g

Preis: Fr. 12.50 (zzgl. Versand)

400 g

Fr. 26.00 (zzgl. Versand)

Alpensalz Bergkern Österreich



Kochsalz und Tafelsalz wie wir es heute in den Geschäften kaufen können, haben mit der biologischen Qualität des ursprünglichen natürlichen Steinsalzes nichts mehr gemeinsam. Dem raffinierten Kochsalz, bzw. Natriumchlorid, werden zur Rieselbarkeit und zur einfacheren Verarbeitung zusätzlich verschiedene chemische Stoffe beigefügt. Statt der übrigen im naturbelassenen Salz noch vorhandenen Mineralstoffen wie z.B. Kalium, Magnesium etc. und Spurenelemente wie z.B. Selen, Silizium, Zink etc. werden diese in einem Raffinierungsverfahren entfernt und mit unnatürlichen Substanzen versetzt. Industriesalz enthält verschiedene Chemikalien um dessen industrielle Nutzbarkeit zu verbessern [1]. Diese sind in der Schaub-Kost nicht erwünscht. Ebenfalls enthält es oftmals künstliche Jod- und Fluorverbindungen.

Der Körper braucht nicht nur reines Natriumchlorid (Kochsalz) sondern auch eine Vielzahl anderer Mineralien um gesund zu bleiben. Natürliches Salz enthält 84 für die Vitalfunktionen des Körpers wichtige Elemente. Dieses Komplett-Salz stammt aus den Urmeeren, aus denen sich einst das Leben entwickelt hat. Im Inneren des Körpers herrscht nach wie vor dieses mineralische Milieu. Vom Vorhandensein all dieser Elemente hängen die gesunden Funktionen unseres Organismus ab.

In unserem Organismus ist Salz für die gesunde Funktion verschiedenster Organsysteme unerlässlich. So reguliert der Körper seinen Wasserhaushalt in den Nieren mit Hilfe von Salz. Jegliche Zellkommunikation (Hirnströme, Nervensignale, Herzrhythmus) wäre ohne Natrium-Ionen nicht möglich. Dass unser Blut einen basischen pH-Wert hat, verdanken wir u. a. den Anteilen des Salzes. Darum wird bei Infusionen immer eine Kochsalzlösung verabreicht. Sie sehen, Salz bedeutet Leben.

Wir empfehlen nicht nur die Verwendung des Bergkernalpensalzes für die tägliche Zubereitung von Speisen. Durch die anhaltenden Kampagnen, salzarm zu essen, um angeblich einem erhöhten Blutdruck vorzubeugen, was in der Regel nicht stimmt [2], sind heute viele Menschen nicht nur mit Salz, sondern auch mit den daraus extrahierten anderen Mineralien tendenziell unterversorgt.

Herkunft: Unser Bergkernalpensalz kommt aus dem Salzkammergut in Österreich, aus Hallstatt, dem ältesten Bergwerk der Welt, wo nachweislich schon vor 7000 Jahren die Kelten Salz abbauten. Dort wird es mit aller Sorgfalt bergmännisch von Hand abgebaut und gelangt unverändert zu uns in den Verkauf. Der Natriumchlorid-Anteil liegt unter 90 % und fällt damit nicht unter das Salzmonopol der Rheinsaline.

[1] <http://de.wikipedia.org/wiki/Kaliumcyanid>

[2] Stefan Schaub, «Die Krankheitsfalle»

Menge: 500 g

Preis: Fr. 13.50 (zzgl. Versand)

Annabelle-Tee



Bewährte Kräutertee-Mischung aus dem Schaub Institut. Als erfrischendes Getränk für den ganzen Tag.

Zutaten: Lindenblüten, Brombeerblätter, Zitronenmelisse, Zimtstängel, Waldmeister, Süssholz, Ringelblumen

Menge: 80 g (reicht für ca. 100 Tassen Tee)

Preis: Fr. 18.50 (zzgl. Versand)

Geniesser-Tee



Der beliebte Tee aus dem Schaub Institut. Leicht süß im Geschmack. Besonders auch für Kinder geeignet.

Zutaten: Fenchelsamen, Änis, Kümmel, Süssholz

Menge: 260 g (reicht für ca. 150 Tassen Tee)

Preis: Fr. 18.50 (zzgl. Versand)

Spahouse-Tee



Erfrischend und belebend, aus erlesenen Kräutern. Geeignet den ganzen Tag zu trinken.

Zutaten: Brombeerblätter, Erdrauch, Pfefferminze, Kornblumen, Ringelblumen

Menge: 80 g (reicht für ca. 100 Tassen Tee)

Preis: Fr. 18.50 (zzgl. Versand)

Feierabend-Tee



Milder Kräutertee, geeignet am Abend zu trinken.

Zutaten: Orangenblüten, Lavendel, Melisse, Passionsblume

Menge: 80 g (reicht für ca. 100 Tassen Tee)

Preis: Fr. 18.50 (zzgl. Versand)

Wurstwaren von der Metzgerei Möhr in Maienfeld GR



Oft werden wir von unseren Kundinnen und Kunden gefragt, ob es Fertigfleischprodukte gibt, die bedenkenlos genossen werden können. Nach langer Suche ist es uns gelungen, mit der Metzgerei Möhr in Maienfeld ein Fleischfachgeschäft zu finden, welches Wurstwaren nach Schaub-Rezepturen zubereitet. Die Metzgerei Möhr wird bereits in dritter Generation geführt und arbeitet eng mit Bauern aus der Region zusammen. Sie bezieht ihr Fleisch ausschliesslich aus Betrieben und von Tieren aus der Umgebung.

Artgerechte Tierhaltung, kurze Transportwege und die Schlachtung im eigenen Haus garantieren den KundInnen eine möglichst schonende und umweltfreundliche Produktion.

Die Schaub-konformen Produkte der Metzgerei Möhr werden mit viel Sorgfalt nach unseren Rezepturen hergestellt. Diese sind übrigens auch in unserem Kochbuch «Schaub-Kost köstlich» nachzulesen. Die von Ihnen bestellten Waren werden jeweils Ende Monat frisch produziert und einige Tage später vakuumverpackt per Post verschickt. Lediglich beim Speck bestehen etwas längere Lieferzeiten. Auf unserer Website können Sie die Produkte online bestellen. **Nur in der Schweiz lieferbar.**

Folgende Möhr-Produkte können Sie bestellen:

Kalbsbratwurst (enthält kleine Mengen von Milchzucker)	Stk.	CHF 2.90
Cervelats	Stk.	CHF 1.90
Schweinsbratwurst	Stk.	CHF 3.–
Fleischkäse	100g	CHF 2.60
Rohessspeck geräuchert	100g	CHF 4.60
Rohessspeck geräuchert, geschnitten	100g	CHF 4.80
Bratspeck geschnitten	100g	CHF 3.–
Mostbröckli am Stück	100g	CHF 8.60
Mostbröckli geschnitten	100g	CHF 9.20
Maienfelder Salsiz	Stk.	CHF 4.–
Bresaola di Bernina (Luftgetrocknetes Rindfleisch am Stück)	zwischen 400 – 600g	CHF 91.– per kg

Die Metzgerei Möhr produziert und verkauft ihre Erzeugnisse auf eigene Rechnung. Wir stellen lediglich den Online-Bestell-Service zu Verfügung. Es ist eine Dienstleistung für unsere Kundinnen und Kunden, damit sie gesunde Fleischerzeugnisse beziehen können. Wir tun dieses aus Überzeugung.

Bezugsquelle: Metzgerei Möhr, Aueli 2, 7304 Maienfeld
Tel: 081 302 13 31, Fax: 081 302 63 58, h_j_moehr@bluewin.ch

oder über unseren Web-Shop www.schaub-institut.ch

Schaub-Rezepte für Glasnudeln und Süsskartoffelnudeln

Mit den Süsskartoffel-Vermicelli und den Glasnudeln decken wir ein grosses Bedürfnis unserer Schaub-Kundinnen und -Kunden ab. Sind nun doch die beliebten Pastagerichte wie Spaghetti Carbonara auch in der Schaub-Küche möglich. Beide Artikel sind getreidefrei. Die Süsskartoffel-Vermicelli enthalten ausschliesslich Süsskartoffelstärke und die Glasnudeln bestehen einzig aus Mungobohnenstärke. Beide Produkte empfehlen wir nur für das Mittagessen. Für eine Schaub-Portion rechnet man mit ca. 30 – 50 g Nudeln (Rohgewicht).

INFO

Grundzubereitung:	Wasser aufkochen, salzen und die Nudeln in leicht kochendem Wasser garen. Durch ein Sieb abgiessen und sofort mit Butter, Kokosfett oder einer Sauce mischen.
Kochzeit:	Glasnudeln: ca. 5 Minuten Süsskartoffelnudeln: ca. 10 Minuten
Portionengrösse:	ca. 30 – 50 g Nudeln (Rohgewicht)
Geeignet für:	Mittagessen

Sowohl die Süsskartoffel-Vermicelli als auch die Glasnudeln lassen sich äusserst vielseitig zubereiten. Gerne unterbreiten wir Ihnen hier ein paar Rezeptideen:

Sauce Carbonara (3 – 4 Portionen)

160 g	Bratspeck*
1.5 dl	Rahm
2 St.	Eier
50 g	Parmesan gerieben
wenig	Muskat
	Schaub-Alpensalz
	Pfeffer

Bratspeck in Streifen schneiden und in einer Bratpfanne langsam knusprig braten, herausnehmen. Rahm, Eier, Parmesan, Muskat, Schaub-Alpensalz und Pfeffer gut verrühren, über die gekochten Süsskartoffel-Vermicelli oder Glasnudeln giessen, die Bratspeckstreifen begeben, alles mischen und leicht erhitzen (Achtung: die Sauce soll nicht gerinnen). Die Spaghetti Carbonara sofort servieren.

*ohne Zusatzstoffe, z.B. Bratspeck der Metzgerei Möhr in Maienfeld

Pouletcurry mit Kokosmilch (2 Portionen)

1 EL	Kokosfett
300 g	Pouletfleisch geschnetzelt
1 EL	Schaub Curry Spezial
	Schaub-Alpensalz
	Pfeffer
¼ TL	Kartoffelstärke
1 TL	Wasser
2 dl	Kokosmilch

Kokosfett in der Bratpfanne erhitzen. Geschnetzeltes Pouletfleisch begeben und ca. 2 Minuten rundum anbraten, mit Curry, Schaub-Alpensalz und Pfeffer würzen. Fleisch herausnehmen. Kokosmilch in Pfanne geben. Die Kartoffelstärke mit dem Wasser verrühren und in die Kokosmilch einrühren. Unter permanentem Rühren aufkochen, dann das Pouletfleisch begeben und auf kleiner Stufe 4 – 6 Minuten zugedeckt garen. Je nach Bedarf mit Salz und Curry nachwürzen. Passt sowohl zu Glasnudeln als auch zu Süsskartoffel-Vermicelli.

Basilikum-Pesto

1 Bund (ca. 30 g) Basilikum grob gehackt
1 EL Mandeln geschält, gemahlen
¼ TL Schaub-Alpensalz
wenig Pfeffer
50 g Parmesan gerieben
¾ dl Olivenöl

Alle Zutaten im Mixglas pürieren. Das Pesto mit Olivenöl bedecken, so ist es im Kühlschrank ca. 5 Tage haltbar.

Sardellen-Pesto

30 g Sardellen-Filets in Olivenöl
1 EL Mandeln geschält, gemahlen
wenig Pfeffer, Dill
50 g Parmesan gerieben
¾ dl Olivenöl

Alle Zutaten im Mixglas pürieren. Das Pesto mit Olivenöl bedecken, so ist es im Kühlschrank ca. 5 Tage haltbar.

Gelbe Glasnudeln: Die Glasnudeln gemäss Anleitung zubereiten. Etwas Butter schmelzen, eine Prise Safran begeben und die Glasnudeln darin schwenken. Die Glasnudeln erhalten dadurch eine schöne gelbe Farbe.

Salbei-Butter: Butter schmelzen, gehackte Salbeiblätter begeben, salzen, auf geringer Stufe ein paar Minuten ziehen lassen, über die Süsskartoffel-Vermicelli oder die Glasnudeln geben und mischen.



Alle Rezepte von
Marianne Eglin,
Dipl. Ernährungs-
beraterin HF



BESTELLKARTE für Schaub-Produkte (Bitte nicht für Fleischbestellungen verwenden)



Anzahl	Artikel	Preis CHF	Total

Kostenlose Info-Broschüren über: **Schaub-Kurse** / Die Schaub-Ernährung
 Streichen Sie meine Adresse

Anrede: Frau Herr

Vorname/Name: _____ Telefon: _____

Adresse: _____ E-Mail: _____

PLZ/Ort: _____ Datum: _____

Land: _____ Unterschrift: _____



Die allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) entnehmen Sie bitte unserer Homepage: www.schaub-institut.ch



**Schaub Institut
für Ernährung und Naturheilverfahren**

Am Platz 1
7310 Bad Ragaz

Telefon +41 81 330 17 00
Telefax +41 81 330 17 02

info@schaub-institut.ch
www.schaub-institut.ch

Öffnungszeiten

Dienstag bis Samstag 09.00 – 12.15
13.15 – 18.00

Sonntag und Montag geschlossen

Bitte
frankieren

Schaub Institut
Postfach 320
Am Platz 1
CH-7310 Bad Ragaz