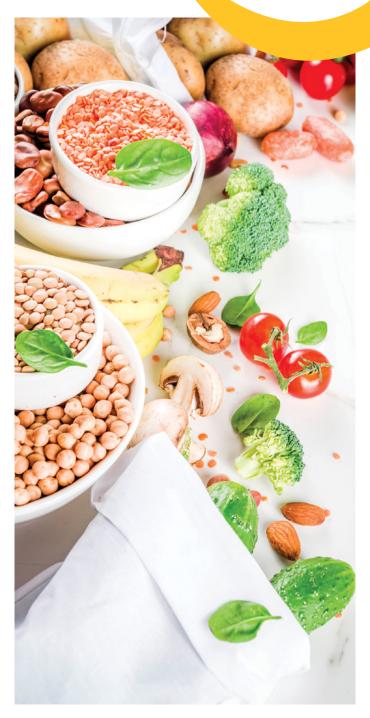
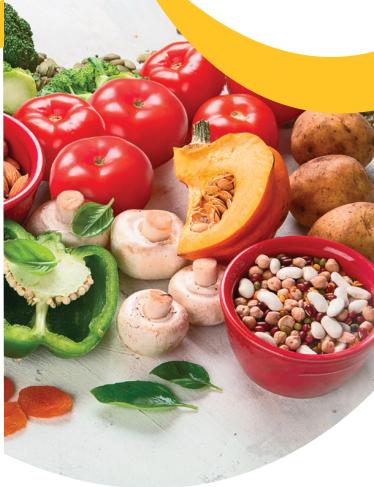
Auch Patient\*innen mit (Neigung zu) hohen Kaliumspiegeln im Blut sollten nicht auf Gemüse in der Ernährung verzichten.

EINE MÖGLICHKEIT, UM AUCH IM FALLE HOHER KALIUMWERTE WEITERHIN GEMÜSE UND BOHNEN ESSEN ZU KÖNNEN, IST DAS KOCHEN IN WASSER.









## GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE und BOHNEN



A collaboration between ERN and the ERA Cookbook



## **GEMUSE** Befolgen Sie diese Schritte:



Schälen Sie das Gemüse und schneiden sie es klein

Garen Sie das Gemüse in kochendem Wasser



Würzen Sie das Gemüse mach Belieben

## **BOHNEN** Befolgen Sie diese Schritte:



Garen Sie die Bohnen in einem Druckkochtopf

Gießen Sie das Wasser ab

Spülen Sie die Bohnen unter kaltem Wasser ab

Würzen Sie nach Belieben

Vorsicht: Das Garen in einem Druckkochtopf erfordert, dass Sie den Druck ablassen, bevor sie den Deckel entfernen. Gehen Sie sicher, dass sie mit der Verwendung eines Druckkochtopfes vertraut sind.