

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, HÜLSENFÜCHTE und BOHNEN



# GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE und BOHNEN

**SIND WICHTIGE BESTANDTEILE  
EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG.**

Sie stellen eine Quelle von Eiweißen, Vitaminen, Ballast- und Mineralstoffen (u.a. Kalium) dar

## GEMÜSE

Befolgen Sie diese Schritte:

1



Schälen Sie das Gemüse und schneiden sie es klein

2



Garen Sie das Gemüse in kochendem Wasser

3



Nehmen Sie das Gemüse aus dem heißen Wasser und spülen Sie es unter kaltem Wasser ab

4



Würzen Sie das Gemüse nach Belieben

## BOHNEN

Befolgen Sie diese Schritte:

1



Garen Sie die Bohnen in einem Druckkochtopf

2



Gießen Sie das Wasser ab

3



Spülen Sie die Bohnen unter kaltem Wasser ab

4



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.