aus: Dostal, Basische Küche (ISBN 9783432106359) © 2018 Trias Verlag

Basisch kochen mit dem Thermomix

aus: Dostal, Basische Küche (ISBN 9783432106359) © 2018 Trias Verlag

Basisch macht lustig!

AUCH BEIM GESUNDEN BASISCHEN KOCHEN NIMMT DER THERMOMIX VIEL ARBEIT AB. OHNE GROSSEN AUFWAND ERNÄHREN SIE SICH NICHT NUR SUPERGESUND, SONDERN HABEN AUCH SPASS BEI DER ZUBEREITUNG.

Wer auf gesunde Ernährung Wert legt, sollte auf das Säure-Basen-Gleichgewicht achten, eine Übersäuerung vermeiden und sich daher möglichst basenreich ernähren. Säurebildende Lebensmittel sollten dagegen in nicht zu großer Menge verzehrt werden.
All das liest und hört man immer wieder. Aber was genau steckt dahinter? Im Gegensatz zu solchen Regeln, wie mehr Gemüse zu essen, sich bei Getreideprodukten für Vollkorn zu entscheiden oder auch mal auf Fleisch zu verzichten, gibt dieser Ratschlag vielen Menschen Rätsel auf. Welche Lebensmittel sind denn eigentlich basisch, welche sauer? Muss ich etwas bei der Zubereitung beachten? Und was genau bringt mir das eigentlich?

WAS BEWIRKT EIN ZUVIEL AN SÄUREN?

Säuren sind ganz normale Stoffwechselprodukte, die im Körper durch den Ab- und Umbau von verschiedenen Stoffen entstehen. In erster Linie werden diese Stoffe über die Nahrung zugeführt. Bei einer ausgewogenen Ernährung kann der Körper die entstehenden Säuren durch sogenannte Puffersysteme im Körper neutralisieren. Ernähren wir uns jedoch besonders säurereich und bewegen uns darüber hinaus noch relativ wenig, kann es zu einer Übersäuerung (Azidose) kommen. Man unterscheidet zwischen einer chronischen sowie einer akuten Azidose. Eine akute Azidose ist eine lebensgefährliche Erkrankung, die sofortiger Notfallmaßnahmen bedarf. Durch falsche Ernährung kann sie in der Regel nicht entstehen. Sie ist vielmehr oft die Folge von Erkrankungen der Organe, die an der Regulation des Säure-Basen-Gleichgewichts beteiligt sind.

Chronische Übersäuerung

Eine chronische Übersäuerung (auch latente, also versteckte Azidose genannt) kann jedoch ernährungsbedingt sein. Sie bleibt oft lange unbemerkt. Der Blut-pH-Wert ist über einen längeren Zeitraum nur geringfügig zum Sauren hin verschoben und das Puffersystem des Blutes ist gedrosselt. Zunächst bemerken wir davon nichts. Besteht die Ernährung jedoch weiterhin aus zu viel säurebildenden Lebensmitteln, beginnt unser Körper, die überschüssigen Säuren abzulagern. Beliebte Orte dafür sind das Bindegewebe sowie die Gelenke.

aus: Dostal, Basische Küche (ISBN 9783432106359) © 2018 Trias Verlag

Darüber hinaus benötigt unser Organismus zur Abpufferung der Säuren einen Gegenspieler, die Basen. Bei einer ständig säureüberschüssigen Ernährung muss unser Körper auf Dauer auf seine Basendepots zurückgreifen. Das entzieht unserem Organismus wichtige Mineralien.
An diesem Punkt entwickeln sich erste Beschwerden, die sehr unterschiedlich und unspezifisch sein können. Dazu gehören:

- Müdigkeit
- Konzentrationsprobleme
- Kopfschmerzen
- erhöhte Infektanfälligkeit
- Muskel- und Gelenkbeschwerden
- trockene Haut
- Cellulite
- Gicht
- Rheuma
- Osteoporose
- Nierensteine

Wie genau es zu diesen Folgen kommen kann, wird in späteren Kapiteln genauer beschrieben. Aber so viel ist jetzt schon klar: Sie tun Ihrem Körper Gutes, wenn Sie Ihre Lebensmittel mit Bedacht auswählen. Eine Ernährung, die überwiegend aus basischen Lebensmitteln besteht, macht Sie nicht nur fit, sondern schützt Sie auch vor vielen Krankheiten.

WAS SIND EIGENTLICH SÄUREN UND BASEN?

Um diese Frage zu beantworten, mache ich mit Ihnen einen kleinen Ausflug in die Chemie.
Säuren und Basen unterscheiden sich darin, dass sie elektrisch geladene Atome, sogenannte Ionen, auf- oder abgeben können. Genauer gesagt, handelt es sich um Wasserstoffionen. Säuren geben sie ab, während Basen sie aufnehmen. Säuren und Basen sind somit Gegenspieler, bilden aber ein perfektes Paar, weil sie sich gegenseitig neutralisieren können. Beim Zusammentreffen einer Base und einer Säure entstehen neutrale Salzmoleküle und Wasser. Diese Regel kennen Sie vielleicht noch aus dem Chemieunterricht:
Säure + Base → Salz + Wasser

aus: Dostal, Basische Küche (ISBN 9783432106359) © 2018 Trias Verlag

Ein ausgewogenes Säure-Basen-Verhältnis ist die Grundlage für einen gesunden Körper. Nur so können alle Abläufe im Körper reibungslos funktionieren.

PH-Wert	Lösung
0	Batteriesäure
1	Magensäure
2	Cola
3	Orangensaft
4	Wein
5	Kaffee
6	Mineralwasser
7	destilliertes Wasser
8	Meerwasser
9	Seife
10	Vollwaschmittel
11	Ammoniaklösung
12	Bleichmittel
13	Beton
14	30%ige Natronlauge

Säuren und Basen entstehen regelmäßig bei vielen Stoffwechselvorgängen im Körper. Ein ausgewogenes Säure-Basen-Verhältnis der beiden ist wichtig, damit alle Abläufe im Organismus reibungslos stattfinden können. Es ist die Grundlage für einen gesunden Körper.

Wie erkennt man den Säuregrad?
Gemessen wird der Säuregrad über den pH-Wert. Er gibt die Konzentration der freien Wasserstoffionen in einer Lösung an. Eine Lösung mit einem pH-Wert von 7 nennt man chemisch neutral. Dieser pH-Wert liegt in reinem Wasser vor. Alles, was unter einem pH-Wert von 7 liegt, gilt als sauer, alles darüber als basisch. Je saurer die Lösung ist, desto niedriger ist also der pH-Wert. Die nebenstehende Tabelle links listet ein paar gängige Substanzen mit ihren pH-Werten auf.

Die Stoffwechselvorgänge in unserem Körper funktionieren nur reibungslos, wenn sich die jeweiligen Körperflüssigkeiten in einem bestimmten pH-Bereich befinden. Zum Beispiel wird die Aktivität von Enzymen, die beim Auf- und Abbau von Körperstoffen eine wesentliche Rolle spielen, oder die Durchlässigkeit der Zellwände davon beeinflusst. Innerhalb unseres Körpers finden wir ganz unterschiedlich pH-Werte, wie die unten stehende Übersicht zeigt.

Das sauerste Milieu finden wir im Magen. Ohne seine schützende Schleimschicht würde sich der Magen selbst verdauen. Der saure Magensaft ist aber wichtig für die Verdauung, denn durch ihn werden schädliche Mikroorganismen aus der Nahrung abgetötet. Außerdem wird der saure pH-Bereich benötigt, um Eiweiße aus der Nahrung zu zerlegen und wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente freizusetzen.

Körperflüssigkeit/Organ	normaler pH-Wert
Magen	1–4
Schweiß	4,5
Urin	4,5–7,9 (ernährungsabhängig)
Haut	ca. 5,5
Speichel	5,5–7,8
Galle	6,5–8,2
Blut	ca. 7,4

aus: Dostal, Basische Küche (ISBN 9783432106359) © 2018 Trias Verlag

DIE PUFFERSYSTEME

Über die aufgenommene Nahrung und durch verschiedene Stoffwechselvorgänge entstehen im Körper ständig neue Säuren. Zum Glück hat unser Körper zahlreiche Mechanismen, um die jeweiligen pH-Werte stabil zu halten, die sogenannten Puffersysteme. Sie gleichen erhöhte oder zu niedrige Säure-Konzentrationen aus. Eine wichtige Rolle spielen dabei die Stoffe, die überschüssige Wasserstoffionen binden bzw. auch wieder abgeben können.
Die wichtigsten Puffersysteme finden wir in der Lunge, in den Nieren und im Blut.

Puffersysteme unterstützen

Durch das Ausatmen von Kohlendioxid über die Lunge wird ein saures Abbauprodukt des menschlichen Stoffwechsels ausgeschieden. Trainieren Sie Ihre Lunge durch regelmäßige sportliche Aktivität, dann können Sie zu einer Stabilisierung des Säure-Basen-Gleichgewichts Ihres Körpers beitragen. Empfehlenswert sind vor allem Ausdauersportarten wie Radfahren oder Schwimmen.
Eine zentrale Rolle bei der Ausscheidung von Säuren spielen die Nieren. Die Säure wird dort zum größten Teil an Ammoniak gebunden über sie ausgeschieden. Mit einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr können Sie zu einer guten Nierenfunktion und somit zu einer funktionierenden Säureausscheidung beitragen. Ideal sind 1,5 bis 2 Liter am Tag. Am besten in Form von Mineralwasser oder basischen Tees.
Mithilfe von Teststreifen aus der Apotheke oder Drogerien können Sie den pH-Wert Ihres Urins messen. Damit können Sie grob den Säurestatus Ihres Körpers beurteilen. Am besten gelingt Ihnen das, wenn Sie die Messung über mehrere Tage hinweg vornehmen. Bedenken Sie jedoch dabei, dass der pH-Wert im Urin im Laufe des Tages schwankt und jeweils nur eine Momentaufnahme darstellt. Morgens liegt er meist im leicht sauren Bereich (ca. pH 5–6). Im Laufe des Tages kann er Werte bis pH 8 annehmen.
Sie werden sehen, dass die Werte abhängig von der aufgenommenen Nahrung sind. So führt eine vegetarische Ernährung tendenziell zu basischen, Fleischverzehr zu sauren pH-Werten. Der gemessene pH-Wert gibt keinen Aufschluss über eine mögliche Übersäuerung des Körpers, sondern spiegelt nur die ausgeschiedene Säuremenge wider. Es werden auch lediglich die nicht gebundenen Säuren gemessen, die nur einen geringen Teil der gesamten ausgeschiedenen Säure ausmachen. Sie können damit jedoch schon feststellen, wie sich Ihr Körper bei verschiedenen Ernährungsweisen verhält. Je länger Sie die Messungen durchführen, desto besser werden Sie beurteilen können, auf welche Lebensmittel Ihr Körper mit vermehrter Säureausscheidung reagiert.
Im Zentrum des Säure-Basen-Gleichgewichts steht immer die Aufrechterhaltung des pH-Wertes im Blut. Schon relativ geringe Veränderungen können die Fließeigenschaft sowie den Transport von Sauerstoff, Nährstoffen und Abbauprodukten negativ beeinträchtigen.
Bei einer hohen Belastung der Puffersysteme können auch die Knochen und das Bindegewebe für einen stabilen pH-Wert sorgen. Die im Knochen enthaltenen basischen Mineralien Kalzium und Phosphor, die für die Stabilität der Knochen sorgen, werden im Bedarfsfall aus den Knochen freigesetzt und ans Blut abgegeben. Das destabilisiert die Knochen. Das Bindegewebe kann im Bedarfsfall Säuren aufnehmen und einlagern (weiter auf Seite 16).

aus: Dostal, Basische Küche (ISBN 9783432106359) © 2018 Trias Verlag

Bin ich sauer? Testen Sie sich selbst

MIT DEM NACHFOLGENDEN TEST KÖNNEN SIE GANZ SCHNELL HERAUSFINDEN, OB IHR SÄURE-BASEN-HAUSHALT IM LOT IST ODER OB SIE SCHON UNTER EINER ÜBERSÄUERUNG LEIDEN.

Ernährung	*JA*	*NEIN*
● Essen Sie häufig Fleisch, Fisch und Wurstwaren?	☐	☐
● Essen Sie häufig Brot, Nudeln oder Reis?	☐	☐
● Essen Sie häufig Käse, Joghurt und Quark?	☐	☐
● Essen Sie am Tag wenig Obst, Gemüse und Salat?	☐	☐
● Trinken Sie am Tag weniger als 2 Liter Wasser?	☐	☐

Haut, Haare, Nägel	*JA*	*NEIN*
● Leiden Sie an einer unreinen Haut?	☐	☐
● Ist Ihr Haar spröde?	☐	☐
● Sind Ihre Fingernägel brüchig?	☐	☐

Allgemeinzustand	*JA*	*NEIN*
● Fühlen Sie sich häufig gestresst?	☐	☐
● Können Sie sich schlecht konzentrieren?	☐	☐
● Fühlen sie sich oft müde und antriebslos?	☐	☐
● Sie sie leicht gereizt?	☐	☐
● Rauchen Sie?	☐	☐
● Trinken Sie regelmäßig Alkohol?	☐	☐
● Treiben Sie selten Sport?	☐	☐

Gesundheitszustand	*JA*	*NEIN*
● Leiden Sie mehr als 2-mal im Jahr an einer Erkältung?	☐	☐
● Haben Sie Muskel- oder Gelenkbeschwerden?	☐	☐
● Leiden Sie unter Nierensteinen?	☐	☐
● Leiden Sie unter Osteoporose?	☐	☐
● Haben Sie häufig Kopfschmerzen oder Migräne?	☐	☐
● Leiden Sie unter einer Allergie, Heuschnupfen oder Asthma?	☐	☐

AUSWERTUNG

Zählen Sie, wie oft Sie bei den Fragen die Antwort »ja« angekreuzt haben.

Weniger als 5-mal »ja« angekreuzt: Sie haben ein gutes Säure-Basen-Gleichgewicht. Nur selten entsteht bei Ihnen ein Säureüberschuss durch ungesunde Ernährung. Aber auch Sie können durch eine basenreiche Ernährung profitieren, denn sie beugt unliebsamen Krankheiten vor.

5- bis 10-mal »ja« angekreuzt: Sie spüren wahrscheinlich schon einige Anzeichen einer Übersäuerung. Verändern Sie das Mengenverhältnis basenbildende Lebensmittel zu säurebildende Lebensmittel auf ihrem Speiseplan in 80:20 Prozent. Positive Auswirkungen werden Sie schnell zu spüren bekommen.

Mehr als 10-mal »ja« angekreuzt: Sie muten Ihrem Körper einiges zu! Gönnen Sie ihm eine Erholung! Eine Ernährungsumstellung auf basische Kost wird Ihnen im Alltag in vielerlei Hinsicht Erleichterung schaffen. Treiben Sie mehr Sport. Dies hilft Ihnen auch, Stress besser zu bewältigen.

aus: Dostal, Basische Küche (ISBN 9783432106359) © 2018 Trias Verlag

Frische Farbe

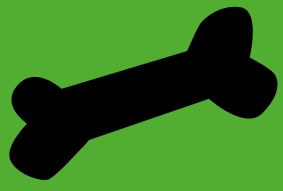
Die Haut ist unser größtes Organ und hilft dem Körper, über die Schweißdrüsen Säuren und Gifte aus dem Körper zu leiten. Ist die Haut unrein, fahl und blass, kann das ein Zeichen für Übersäuerung sein. Basische Ernährung macht die Haut wieder rosig und rein.

Schlank im Schlaf

SCHLAF IST EIN ECHTER SCHLANKMACHER – UND ZWAR NICHT NUR, WEIL SIE IN DIESER ZEIT NICHT ZUM ESSEN KOMMEN. VERSUCHEN SIE, 7 BIS 8 STD. PRO NACHT ZU SCHLAFEN, DENN IN DIESER ZEIT BAUT DER KÖRPER FETT AB.

ENTKALKT

Knochen speichern eine große Menge Mineralien, besonders Kalzium. Der Körper zapft bei einer dauerhaften Übersäuerung diese Speicher an. Dies führt nicht selten zur Knochenerkrankung Osteoporose. Basische Ernährung beugt vor.

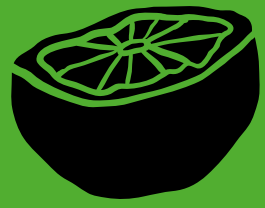


Wenn tägliches Treppensteigen zur Qual wird,

KANN ES AUCH AN EINEM NICHT AUSGEGLICHENEN SÄURE-BASEN-HAUSHALT LIEGEN. SÄUREN WERDEN IN DEN GELENKEN ABGELAGERT. ES KOMMT ZU ENTZÜNDUNGEN, DIE SCHMERZEN VERURSACHEN.

… sieht alt aus

Säuren können sich auch im Bindegewebe ablagern. Dort fördern sie die Bildung von Falten und Cellulite.



aus: Dostal, Basische Küche (ISBN 9783432106359) © 2018 Trias Verlag

Bei der basischen Ernährung gibt es keine Verbote von Lebensmitteln. Es kommt auf das Verhältnis von Säuren und Basen innerhalb einer Mahlzeit an. Ideal sind 80 Prozent basische und 20 Prozent saure Lebensmittel.

SAUER ODER BASISCH?

Bereits vor über 100 Jahren sprach man schon im Zusammenhang mit gesunder Ernährung von basischen und sauren Lebensmitteln. Der schwedische Ernährungswissenschaftler Carl Gustav Ragnar Berg (1873–1956) war der Überzeugung, dass sich eine gesunde Ernährung durch einen Überschuss an basischen Lebensmitteln auszeichnet. Er untersuchte eine Vielzahl von Lebensmitteln und teilte sie in 2 Gruppen ein: Solche, deren Verdauung im Körper Säuren bilden und solche, bei deren Verstoffwechselung Basen gebildet werden. Heute unterteilt man Lebensmittel grob in 3 Gruppen: säurebildende, basenbildende und neutrale Lebensmittel.

Säuren oder Basen erkennen

Dabei ist nicht alles so, wie es scheint. Nicht jedes Lebensmittel, das sauer schmeckt, ist auch ein säurebildendes Lebensmittel. Es kommt immer darauf an, ob bei seiner Verdauung bzw. bei seinem Abbau im Körper vermehrt Säuren oder Basen gebildet werden. So ist z. B. die Zitrone mit ihrem äußerst sauren Geschmack ein basenbildendes Lebensmittel, da sie wesentlich mehr basische Salze in Form von Kalium- oder Magnesiumcitrat enthält als freie Zitronensäure. Diese Citrate binden im Körper freie Wasserstoffionen und reagieren so als Base. Da unser Körper das Basische nicht schmecken kann, nehmen wir beim Biss in die Zitrone nur die freie Zitronensäure wahr. Um herauszufinden, ob ein Lebensmittel eine Base oder eine Säure ist, hilft auch das Messen des pH-Werts nicht weiter, da man damit nur die freien Säuren messen kann.

Um die Auswirkungen einzelner Lebensmittel auf den Säure-Basen-Haushalt abschätzen zu können, wurde daher der sogenannte »PRAL-Wert« entwickelt. PRAL steht für »Potential Renal Acid Load«, auf Deutsch »potenzielle über die Niere auszuscheidende Säurelast«. Der Wert gibt Aufschluss darüber, wie hoch die Säureausscheidung über die Niere von 100 g eines Lebensmittels ist. Berücksichtigt wird auch, wie gut das Lebensmittel im Darm aufgenommen wird sowie die Menge an Säure, die bei der Verstoffwechselung des Lebensmittels entsteht.

Die Tabelle auf Seite 18/19 zeigt Ihnen eine grobe Übersicht. Bedenken Sie aber, dass der PRAL-Wert abhängig ist von Frischegrad, Sorte und Zubereitungsform. Dazu kommt, dass jeder Mensch Nahrung unterschiedlich aufnimmt und verstoffwechselt.

BASISCHE ERNÄHRUNG IN DER PRAXIS – DAS 80:20-PRINZIP

In der Tabelle sehen Sie schon, was Sie sich als grobe Faustregel merken können: Eiweißreiche Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Eier, Käse, Fisch sowie Getreide bringen einen Säureüberschuss mit sich, wohingegen Gemüse, Salat und Obst zu den Basenbildnern gehören.

Bei der basischen Ernährung gibt es keine grundsätzlichen Verbote von Lebensmitteln. Wichtig ist das Verhältnis Säure zu Base innerhalb einer Mahlzeit. Es sollte ausgewogen sein. Dabei ist zu beachten, dass die Säurelast pro 100 g Fleisch oder Fisch größer ist als die Basenlast pro 100 g der meisten Obst- und Gemüsesorten. Ausgewogen in der basischen Ernährung heißt deshalb, dass ca. 80 Prozent basenbildende und ca. 20 Prozent säurebildende Lebensmittel innerhalb einer Mahlzeit verzehrt werden sollten. Vereinfacht: Essen Sie immer die vierfache Gewichtsmenge an Gemüse, Salat und Obst im Verhältnis zu Fleisch, Fisch oder Pasta, Reis und Brot.

Schauen wir mal auf einen typischen Speiseteller in unserer Gesellschaft. Dort überwiegt eindeutig der Anteil an Fleisch und sogenannten Stärkebeilagen wie Nudeln und Reis gegenüber der Gemüse- und Salatportion.

aus: Dostal, Basische Küche (ISBN 9783432106359) © 2018 Trias Verlag

Wenn Sie dieses Verhältnis umdrehen, sind Sie auf einem guten Weg.
Dennoch – Eiweiß ist wichtig für unsere tägliche Ernährung. Deshalb sollten Sie nicht auf die eiweißreichen Lebensmittel verzichten, sondern sie in einem angemessenen Verhältnis mit basischen Lebensmitteln kombinieren. Qualität statt Quantität sollte von nun an Ihr Motto werden, was die Auswahl an Fleisch, Wurst und Fisch angeht.

Tipps für Einkauf und Zubereitung

- Kaufen Sie Obst und Gemüse nach Saison. Dies garantiert Ihnen nicht nur einen abwechslungsreichen Speiseplan, sondern Sie unterstützen auch die Hersteller in der Region. Wichtig dabei ist, dass Sie auf den Reifegrad achten. Denn nur reife Früchte und Gemüse werden vom Körper basisch verstoffwechselt.
- Fertigprodukte so weit wie möglich meiden, denn die darin enthaltenen Zusatzstoffe, Aromen und Geschmacksverstärker erhöhen den Säurepegel bei der Verstoffwechselung. Gerade mit dem Thermomix können Sie sich viele Gewürzmischungen selbst herstellen.
- Achten Sie auf eine möglichst fettarme Zubereitung. Der Thermomix ist hierfür ideal. Denn seine Dampfgarfunktion spart nicht nur Fett, sondern ist auch noch mineralstoff- und vitaminschonend.
- Frische Kräuter peppen Ihre Gerichte gekonnt auf. Mit dem Thermomix sind die starken Basenbildner in Nullkommanichts zerkleinert. Alternativ können Sie auch auf Tiefkühlprodukte zurückgreifen. Im Idealfall pflanzen Sie sich Ihre Kräuter im Garten oder auf der Fensterbank selbst an, zerkleinern diese im Thermomix und frieren Sie ein.
- Probieren Sie auch mal neue Obst- und Gemüsesorten aus. Heutzutage gibt es eine Vielzahl neuer Varianten zu entdecken.
- Achten Sie bei der Verwendung von Fetten und Ölen auf Qualität. Für die Zubereitung von Salaten und Rohkost sollten Sie kaltgepresste Öle wählen. Zum Erhitzen eignet sich gut Raps- oder Sonnenblumenöl.
- Trockenfrüchte wie Datteln, Aprikosen, Feigen oder Pflaumen sind sehr starke Basenbildner. Deshalb sind Sie auch Bestandteil zahlreicher Rezepte. Aber auch als Süßigkeitenersatz sind sie ideal für einen Snack zwischendurch.

Gemüsepaste – Grundlage für viele basische Gerichte

Eine Gemüsepaste ist in Ihrem Thermomix ruck, zuck hergestellt. 1 TL entspricht 1 Würfel Gemüsebrühe und ergibt somit 500 g Gemüsebrühe. Die abgekühlte Paste hält sich im Kühlschrank mehrere Monate. Einfach ausprobieren und die Gemüsesorten nach Geschmack verändern.
Für 1 Glas putzen, schälen bzw. waschen Sie 200 g Staudensellerie, 250 g Möhren, 100 g Zwiebeln, 100 g Tomaten, 150 g Zucchini, 1 Knoblauchzehe, 50 g frische Champignons, die Blättchen von 6 Stängeln gemischter Kräuter (Basilikum, Salbei, Rosmarin) und 4 Stängeln Petersilie. Das alles zerkleinern Sie im Mixtopf 10 Sek./Stufe 7 mithilfe des Spatels. Dann geben Sie 120 g grobes Meersalz, 30 g trockenen Weißwein und 1 EL Olivenöl dazu und kochen alles 40 Min./Varoma/Stufe 3 ohne Messbecher ein. Das Garkörbchen setzen Sie als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel. Anschließend pürieren Sie alles 1 Min./Stufe 10. Füllen Sie die Paste in ein sauberes Schraubglas, verschließen es und lassen es abkühlen.

aus: Dostal, Basische Küche (ISBN 9783432106359) © 2018 Trias Verlag