

Show-Notes Podcast „Vegan 4“

Eisen ein wichtiges Spurenelement und kritischer Mineralstoff bei veganer Ernährung

Auswahl an eisenreichen pflanzlichen Lebensmittel

Getreide/Getreideprodukte	Eisengehalt in mg/100g Lebensmittel
Amaranth/Quinoa	8,0 – 9,0
Hirse	6,9
Haferflocken, Vollkorn	4,5
Vollkornnudeln (roh)	3,8
Weizenvollkornbrot	2,0
Weißbrot	0,7
Hülsenfrüchte/Gemüse	
Sojafleisch (TVP)	11,0
Linsen (gekocht)	8,0
Soja-/Mungo-/weiße Bohnen/ Kichererbsen (Getrocknet)	6,1 – 6,8
Tofu	5,4
Spinat/Portulak (roh)	3,6 – 4,1
Feldsalat/Fenchel/Schwarzwurzel	2,0 – 2,9
Nüsse und Ölsamen	
Kürbiskerne	12,5
Sesamsamen	10,0
Leinsamen	8,2
Mandeln	4,1

Quelle: nach Elmadfa et al.
2007

Rezept „Eisen-Booster“

Kartoffel-rote Linsen-Paprika-Eintopf:

Zutaten:

200 g rote Linsen
500 g Kartoffeln
300 g Möhren
2 Paprika (eine rote und eine grüne)
2 Esslöffel Tomatenmark (ca. 30 g)
1 Zwiebel (ca. 125 g)
2 Zehen Knoblauch
1 Dose Tomatenstücke (400 g)
3 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel Majoran
1 Teelöffel Oregano
1 Teelöffel Paprika rosenscharf
1 Teelöffel Paprika edelsüß
Salz und Pfeffer nach Bedarf
1 bis 2 Esslöffel Zitronensaft
2 Esslöffel Gemüsebrühe

Zubereitung:

- Möhren, Kartoffeln, Paprika, Zwiebel und Knoblauch in Würfel schneiden.
- Zwiebel mit drei Esslöffeln Öl kurz andünsten
- Restliches Gemüse hinzufügen und ca. 5 Minuten anbraten
- Rote Linsen und Tomatenmark zufügen und einen Minute mitbraten
- Dosentomaten, Gemüsebrühe und 600ml Wasser hinzufügen und 20 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren
- Gewürze hinzufügen und eine Minute weiterköcheln lassen
- Zitronensaft abschmecken

Guten Appetit!

Informative Links zu Eisen und veganer Ernährung:

www.ugb.de/ernaehrungsplan-praevention/eisen-vegetarisch-gut-versorgt/?eisen-eisenmangel

www.klartext-nahrungsergaenzung.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/eisen-qualitaet-nicht-quantitaet-ist-die-frage-8026

www.verbraucherzentrale.de/vegetarische-und-vegane-ernaehrung-infos-tipps-und-rezepte-66358

www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/vegetarisch-und-vegan-einfach-so-was-ist-zu-beachten-67601

www.ugb.de/ernaehrungsplan-praevention/zink-multitalent/

Informative Links zu Leitungswasser:

Verbraucherzentrale Bayer e.V. Trinkwasser:

www.verbraucherzentrale-bayern.de/leitungswasser-fragen-und-fakten-zu-dem-idealen-getraenk-34783

Münchner Trinkwasser-Analysenwerte:

www.swm.de/dam/doc/wasser/trinkwasser-analysewerte.pdf

Link zur Internetseite der Verbraucherzentrale zum Thema vegan:

<https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/vegetarisch-und-vegan-einfach-so-was-ist-zu-beachten-67601>

<https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/vegan-essen-und-trinken-so-gelingt-es-rein-pflanzlich-68149>

<https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/fleisch-nein-danke-so-gelingt-vegetarisch-essen-und-trinken-67513>

Link zur Seite von Lebensmittel Klarheit:

<https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/vegane-und-vegetarische-lebensmittel-leitsaetze-fuer-fleischersatz-produkte>

Link zum Bundeszentrum für Ernährung:

<https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2020/oktober/vegane-ernaehrung/>

Link zur Deutschen Gesellschaft für Ernährung:

<https://www.dge.de/nachrichten/detail/vegan-essen/>