

Gewusst wie! Spurenelemente aus Samen, Saaten und Keimlingen



Die Natur bietet wahre Nährstoffwunder voller Spurenelemente – auch aus einheimischen Pflanzen. Um gut mit Eisen, Zink und Selen versorgt zu sein, brauchen Gesunde keine Pillen oder exotische Superfoods. Nüsse, Ölsaaten, Bohnen, Weizenkeime und frische Sprossen sind nicht nur schmackhaft, sie liefern neben den Hauptnährstoffen auch wertvolle Spurenelemente.

Damit aus einem Keim eine Pflanze oder ein Baum werden kann, hat die Natur in die Samen eine Extra-Portion Spurenelemente eingebaut. 35 Gramm ge-

trocknete Weizenkeime – entsprechend zwei Esslöffeln für eine Portion – können beispielsweise rund 20 Prozent des täglichen Eisen – und knapp die Hälfte des täglichen Zinkbedarfs eines Erwachsenen decken.

Die knackige Botschaft für die Ernährungsberatung oder den Unterricht: Zwei bis drei Esslöffel Nüsse, Saaten und Sprossen pro Tag und öfter Hülsenfrüchte liefern wertvolle Spurenelemente. Sie ergänzen eine ausgewogene Ernährung und sollten abwechslungsreich eingesetzt werden, da die Gehalte an Nährstoffen schwanken. Wer allergisch auf bestimmte Nüsse ist, wählt Sorten, die gut verträglich sind. Leicht angeröstete, duftende Kerne und knackige Sprossen schmecken auf Porridge, im Sandwich, in Salaten oder auf Risotto. Spurenelementreiche Erbsen, Bohnen und Linsen gibt es inzwischen auch als Nudeln. All das ist definitiv leckerer als teure, ungewohnt schmeckende Superfood-Pulvermischungen.

Wer einen nachgewiesenen Mangel an Spurenelementen hat, sollte die Ursachen ärztlich abklären lassen. Ein solcher Mangel lässt sich mit Nahrungsergänzungen mit standardisiertem Gehalt nach ärztlicher Verordnung therapieren. Hier reicht der bunte Mix aus natürlichen Quellen vorübergehend nicht aus. ■

UNSERE EXPERTIN

Ruth Rieckmann

Die VDOe-zertifizierte Ernährungsberaterin arbeitet in einer Praxis für Chinesische Medizin in Bonn und integriert Ernährungswissenschaft, Diätetik der Chinesischen Medizin und klientenzentrierte Gesprächsführung.
kontakt@ruthriemann.com
www.ruthriemann.com



Quinoa – Wärmender Eisenlieferant aus Peru



In der Beratung von Vegetariern und Veganern ist die Versorgung mit Eisen häufig Thema. Ein Lebensmittel, das sich für diese Zielgruppe als besonders empfehlenswert herausgestellt hat, ist das Pseudo-Getreide Quinoa.

Quinoa zählt mit 4,6 Milligramm pro 100 Gramm nicht nur zu den reichen pflanzlichen Eisenquellen. Es hat auch, im Vergleich zu Getreide, einen hohen Eiweißgehalt (13,6 %), was für diese Zielgruppe ebenfalls wichtig ist.

Zum Frühstück mit Vitamin-C-haltigem Obst zur besseren Eisenresorption oder als herzhafte Beilage zu anderen pflanzlichen Eisenquellen wie Hülsenfrüchten genossen, kann Quinoa wesentlich zur Deckung des Eisenbedarfs beitragen.

Wegen seines Anteils an Saponinen muss das Pseudogetreide jedoch gut gewaschen werden, um diese sehr bitteren, unerwünschten Inhaltsstoffe zu entfernen. Eilige Klienten, denen das zu aufwändig ist, die unterwegs oder im Büro frühstücken, können alternativ Quinoapops verwenden.

Aus Sicht der Chinesischen Medizin ist das Getreide der Inkas jedoch nicht nur aufgrund seiner Inhaltsstoffe interessant. Quinoa wärmt und vertreibt Kälte! Ein scheinbar kleiner, aber sehr erheblicher Nebeneffekt für das Wohlbefinden, der sogar Klientinnen, die sonst jeglichen Mehraufwand in der Küche scheuen, überzeugt und begeistert.

Denn nicht selten klagen vor allem Vegetarierinnen und Veganerinnen über häufiges Frieren, kalte Hände und Füße. Und das nicht nur jetzt in der kalten Jahreszeit. ■

UNSERE EXPERTIN

Dr. Antonie Danz

ist Ernährungswissenschaftlerin, Master of Science (USA) und Personal Coach (DVNLP). Seit 25 Jahren ist sie als Ernährungsexpertin mit den Themenschwerpunkten Frauengesundheit, Chinesische Medizin und Resilienz in Köln tätig.
info@a-danz.de
www.a-danz.de

