

*Vegane Familie*  
Dilara Veh

# DIE 9 KRITISCHEN NÄHRSTOFFE IN EINER VEGANEN ERNÄHRUNG



[www.vegane-familie.de](http://www.vegane-familie.de)

Eine **vegane** Ernährung für die ganze Familie, auch für die **Kinder**?

Geht das?

**JA!**



Sie muss nur **gut** geplant sein!

Was heißt gut geplant? Da gehört eine Menge dazu, zum Beispiel die **kritischen Nährstoffe** einer veganen Ernährung zu kennen. Und die bekommst du **jetzt** von mir!

DEINE DILARA

# 1. VITAMIN B12

Wird von Mikroorganismen gebildet, ist also weder von tierischer noch pflanzlicher Herkunft.

Deshalb gibt es auch kaum eine Pflanze die über ausreichend Mengen verfügt. Tierische Lebensmittel enthalten Vitamin B12, was heutzutage auch auf eine Supplementierung der Futtermittel oder die Gabe von B12-Spritzen in der Tierhaltung zurückzuführen ist.

# 2. VITAMIN D

Über 90% der Menschen in Deutschland haben einen Vitamin D3 Mangel!

Es ist unabhängig von der Ernährungsform ob die Versorgung mit Vitamin D ausreicht. Mit zunehmendem Alter nimmt die Aufnahmefähigkeit auch ab. Es ist ein kritischer Nährstoff für die Gesamtbevölkerung.

## 3. OMEGA 3

DHA / EPA, ist eine Omega 3 Fettsäure, eine Langkettige. Die Omega-3-Fettsäuren stuft die DGE als kritisch für vegan lebende Personen ein.

Einige Menschen denken um die zu bekommen müssen sie Fisch essen. Omega 3 Fettsäuren kommen oft zu kurz, die Omega 6 Fettsäure dagegen werden im Überschuss zugeführt.

## 4. JOD

Das Jod gilt als globaler Mangelnährstoff, vor allem für Schwangere und Kleinkinder – die Böden in Deutschland, Österreich und der Schweiz sind einfach zu Jodarm! So können die heimischen Pflanzen und die tierischen Produkte nicht genug Jod enthalten wenn das Futtermittel nicht mit Jod angereichert wird. Deshalb betrifft das auch nicht nur Veganer.

## 5. SELEN

Selen ist nicht nur in der veganen Ernährung ein potenziell kritischer Nährstoff sondern auch in der westlichen Mischkost. Europa und somit auch Deutschland gilt als selenarmes Gebiet.

## 6. VITAMIN B2

Vitamin B2, oder auch Riboflavin genannt, ist wichtig für unseren Energiestoffwechsel, das Wachstum (vor allem von Kindern), unsere Immunabwehr sowie den Schutz unserer Nervenzellen.

## 7. EISEN

Die Eisenversorgung ist ein globales Problem.

In Deutschland betrifft es, besonders Kinder und Jugendliche in der Wachstumsphase, junge Frauen und Frauen in der Schwangerschaft gehören zu den Risikogruppen.

## 8. CALCIUM

Calcium ist mengenmäßig der wichtigste Mineralstoff im Körper und hauptsächlich im Knochen zu finden. Eine ausreichende Versorgung hat gesundheitliche Bedeutung für den Erhalt der Knochengesundheit.

Bei rein pflanzlicher Ernährung wird Calcium als kritischer Nährstoff angesehen. Jedoch erreicht auch die Hälfte der Allgemeinbevölkerung unabhängig von der Kostform die Empfehlungen für Calcium nicht.

## 9. ZINK

Zink ist ein essenzielles Spurenelement mit besonderer Bedeutung, da es zahlreiche und vielfältige Funktionen übernimmt. Daraus resultiert auch, dass sich ein Zinkmangel durch verschiedenste Symptome bemerkbar macht und eine unzureichende Versorgung im gesamten Lebenszyklus tiefgreifende Folgen haben kann.

# DANKE!

Für mehr Infos, leckere Rezepte und Inspirationen schau gerne auch auf:



[vegane familie](#)



[Facebook-Gruppe](#)



[www.vegane-familie.de](http://www.vegane-familie.de)



[info@vegane-familie.de](mailto:info@vegane-familie.de)



[www.vegane-familie.de](http://www.vegane-familie.de)



# DIE 3 TOP REZEPTE DIE JEDEM SCHMECKEN!



**Auch den Nicht Veganern!**







# Mac & Cheese



## Dazu brauchst du:

- 300 g Kartoffeln in Stücke
- 1 Zwiebel stückig
- 2 Knoblauchzehen fein gehackt
- 2 Möhren in Stücke
- 200 ml Wasser
- 100 g Cashew Nüsse
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Hefeflocken
- 1/2 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Senf
- 500 g Makkaroni Nudeln





# MAC & CHEESE



## Und so geht's:

1. Cashews über Nacht einweichen, Wasser wegschütten
2. Kartoffeln Zwiebeln und die Möhren ca. 8-10 min in Wasser dünsten
3. Nudeln abkochen
4. Anschließend das Gemüse mit 200 ml Kochwasser und allen anderen Zutaten pürieren
5. Mit den Nudeln zusammen servieren





# PIZZA SELBST GEMACHT



Dazu brauchst du:

## Für den Teig:

500 g Dinkelmehl  
300 ml lauwarmes Wasser  
1 Päckchen Trockenhefe  
1 TL Ahornsirup  
1 TL Salz  
1 EL Rapsöl

## Für den Belag:

150 g Tomatenmark  
75 ml Wasser  
2 EL Raps- oder Olivenöl  
1/2 EL italienische Kräuter, Oregano,  
Basilikum, Salz, Pfeffer  
700 g Gemüse nach Saison

Geheimtipp: 2 EL Sonnenblumenkerne (gerieben) und 7 EL Rapsöl, nach Geschmack noch etwas Gewürze und Kräuter auf der Pizza verteilen.





# PIZZA SELBST GEMACHT



## Und so geht's:

Mehl, Trockenhefe und Salz in einer großen Schüssel mischen. Ahornsirup und das Öl zum Mehl geben. Mit einer Küchenmaschine einige Minuten durchkneten. Mit einem Tuch abdecken und circa 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Tipp: Hände mit Mehl bestäuben bevor du den Teig ausrollst.

Teig mit Tomatensoße bestreichen. Gemüse dann nach Belieben darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C Umluft (170 °C Ober- und Unterhitze) ca. 20 Minuten backen.

Die Inhaltsstoffe von dem Gemüse und dem Öl bleiben weitgehend erhalten, da nur bis 160 Grad erhitzt wird.





# GRÜNER HUMMUS

SCHNELL & EINFACH



## Dazu brauchst du:

1 Dose Kichererbsen

1 Bund Petersilie

3 EL Tahin

3 EL Gemüsebrühe

2 EL Olivenöl

Saft einer Zitrone

Pfeffer

optional Kreuzkümmel und Knoblauch

