

Spaghetti mit vegetarischer Bolognese



Zutaten (2 Portionen):

200 g Spaghetti
150 g rote Linsen
50 g Sonnenblumenkerne
1 Packung passierte Tomaten (ca. 400 g)
Salz, Paprikapulver, Oregano, Rosmarin
1 Zwiebel
anderes Gemüse, das euch schmeckt
(Paprika, Zucchini, Pilze, ...)
Emmentaler (gerieben) zum Bestreuen

pro Portion:
5 mg Zink
25 µg Selen

Zubereitung:

Nudeln in einem großen Topf kochen.
In der Zwischenzeit die Zwiebel und das
restliche Gemüse schneiden und in einer
großen Pfanne mit etwas Öl anbraten.
Nach ca. 5 Minuten Linsen, Sonnen-
blumenkerne und passierte Tomaten
hinzufügen.
So viel Wasser in die Pfanne geben, dass
alles gut bedeckt ist und mit
geschlossenem Deckel köcheln lassen.
Nach ca. 10 Minuten mit den Gewürzen
abschmecken.
Zum Servieren die Nudeln mit der Soße auf
tiefe Teller geben und mit Käse bestreuen.

AUTORINNEN

Christine Dawczynski¹,
Leonie Groener¹,
Iris-Tatjana Kolassa²

Dawczynski et al. 2025



PDF



QUELLEN

KONTAKT

¹ Dr. rer. nat. Christine Dawczynski
Friedrich-Schiller-Universität, Jena
Institut für Ernährungswissenschaften
Abt. Angewandte Ernährungslehre
Christine.Dawczynski@uni-jena.de
<https://www.nuco.uni-jena.de>

² Prof. Dr. phil. Iris-Tatjana Kolassa
Universität Ulm
Institut für Psychologie & Pädagogik
Klinische & Biologische Psychologie
Deutsches Zentrum für Kinder- und
Jugendgesundheit (DZKJ)
Deutsches Zentrum für Psychische Gesundheit
(DZPG)
Iris.Kolassa@uni-ulm.de
<https://www.uni-ulm.de/in/psy-kbio/>

Kinder
6 - 12 Jahre

Zink & Selen VEGETARISCH



Zufuhrempfehlung

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Zink: 4 - 6 mg/Tag

Selen: 20 - 40 µg/Tag

Zinkreiche Lebensmittel

pro 100 g:

Weizenkeime	12 mg
Sesam	8 mg
Kürbiskerne	6 mg
Halloumi	6 mg
Wildreis	6 mg
Sonnenblumenkerne	6 mg
Gouda	4 mg

Selenreiche Lebensmittel

pro 100 g:

Paranüsse	103 µg
Emmentaler	11 µg
Hühnerei	10 µg
Naturreis	10 µg
Linsen	10 µg
Haferflocken	10 µg
Champignons	7 µg
Paprika	5 µg

Verzehrempfehlung:

Verwende Selen-angereichertes Jod-Speisesalz zur Steigerung deiner Selenzufuhr.

Was ist Zink?

Zink ist ein essentielles Spurenelement, das heißt, es muss über die Nahrung aufgenommen werden.

Wieviel Zink vom Körper aufgenommen werden kann hängt davon ab, wieviel **Phytat** in der Nahrung ist. Phytat ist ein sekundärer Pflanzenstoff, der zum Beispiel in Vollkornprodukten vorkommt. Im Darm bindet Phytat an Zink, sodass es nicht aufgenommen werden kann. Da viele Pflanzen Phytat enthalten, kann der Körper Zink aus tierischen Produkten besser verwerten.

Was ist Selen?

Selen ist auch ein essentielles Spurenelement für den Menschen.

Der Selengehalt in einem Lebensmittel ist abhängig vom Selengehalt im Boden, in dem das Lebensmittel gewachsen ist.

Wofür werden Zink und Selen benötigt?



Verdauung

Viele Enzyme enthalten **Zink**. Sie helfen z. B. dabei, Proteine aus der Nahrung herauszulösen, damit dein Körper sie aufnehmen kann.

Immunabwehr

Zink hilft dem Immunsystem bei der Abwehr von Krankheiten. Wer nicht genug Zink zu sich nimmt, kann nicht genug weiße Blutkörperchen bilden.

Oxidativer Stress

Im Körper können reaktive Sauerstoffspezies entstehen, die Zellen schädigen. Das bezeichnet man als oxidativen Stress. Es gibt verschiedene Enzyme, die die Zellen vor oxidativem Stress schützen. Einige von ihnen brauchen **Zink oder Selen**, um richtig zu funktionieren.

Hormone

Selen wird für die Produktion von Schilddrüsenhormonen benötigt. Sie regulieren dein Gewicht, den Blutdruck und dein Wohlbefinden.