

Zink

Sie möchten gezielt Ihren Zinkbedarf decken? Unsere neue Serie über die wichtigsten Nährstoffe liefert Ihnen alle Infos

Gesucht.
Gefunden!



Der Erkältungs-killer

Zink ist ein **lebenswichtiges Spurenelement**. 2,5 g befinden sich in Knochen, Haut und Haaren, und Zink gilt als wahrer Alleskönner: Wir kennen den Mineralstoff vor allem in Verbindung mit Vitamin C zur **Stärkung der Abwehrkräfte** im Winter. Wichtig ist Zink auch für die Zellteilung, zum Beispiel im **Wachstum und bei der Wundheilung**. Und der **Stoffwechsel** unserer drei Hauptnährstoffe Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate braucht Zink, um in Schwung zu bleiben. Zink – ein Mineralstoff für unsere Gesundheit.

Da steckt's drin

Leider kann unser Körper Zink weder selbst herstellen noch Überschüsse speichern. Kein Problem, wir können das Spurenelement ganz einfach mit dem Essen zu uns nehmen. Ob Rind, Schwein oder Geflügel: **Fleisch** enthält die höchsten Mengen an Zink. Vegetarier versorgen sich ausreichend über **Milchprodukte** (besonders Käse) und **Eier**, Veganer über **Nüsse, Haferflocken** und **Pastinaken** (s. links).

Tagesbedarf: Frauen benötigen 7 mg Zink – enthalten in 6 Esslöffeln Haferflocken zum Frühstück und der Pastinakenpfanne (siehe Rezept rechts) zum Mittag.



Drei schnelle „Zink“-Rezepte

Macadamia-Aprikosen-Müsliriegel

FÜR CA. 20 RIEGEL

250 g Haferflocken / 75 g Sonnenblumenkerne / 75 g Kürbiskerne / 100 g Macadamia-Nüsse / 100 g Aprikosen / 50 g brauner Zucker / 2 Eier / 1 TL Zimt / 200 g Honig / Mark einer Vanilleschote

- Haferflocken, Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten. In einer Schüssel vermengen. Nüsse und Aprikosen klein hacken und dazugeben.
- Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Zucker, Eier, Zimt, Honig und Vanille unter die Flockenmasse geben, mit dem Rührgerät (Knethaken) verrühren.
- Alufolie zu einer Schiene falten und damit das Backblech halbieren. Eine Hälfte mit Backpapier auslegen. Masse ca. 1 cm hoch darauf verstreichen. Mit Frischhaltefolie bedecken. Die Masse festdrücken, z. B. mit einer Teigrolle. Frischhaltefolie entfernen. Ca. 20 Minuten backen. Auskühlen lassen, in Riegel schneiden und nochmals 10 Minuten bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) backen.

Pro Riegel 350 kcal / Fett: 14 g
🕒 **ca. 40 Minuten**

Kräuter- und Gewürz-Dips

Petersilie, Estragon, Thymian, Basilikum und Ingwer enthalten eine Menge Zink. Unser Tipp: Brotaufstriche und Dips selbst anrühren. Frischkäse oder Quark mit diesen Kräutern und Gewürzen verfeinern, gehackte Nüsse dazu – fertig ist die würzige Portion Zink.

Rührei mit Parmesan

Auch einige Käsesorten, z. B. Parmesan, stecken voller Zink. Unser Tipp: Rührei mit Parmesanspänen bestreuen – das verschafft Ihnen eine geballte Ladung Zink. Je nach Geschmack noch Rucola oder Schnittlauch dazu.

Pastinaken-Tomaten-Pfanne

FÜR 4 PERSONEN

1 Beutel (125 g) vorgegarte Weizenkörner (z. B. von Eby) / 1 kleine Zwiebel / 1 Knoblauchzehe / 500 g Pastinaken / 1 Bund Lauchzwiebeln / 250 g Cocktailtomaten / 2 EL Olivenöl / 100 ml Gemüsebrühe / 4 EL saure Sahne / 1/2 TL gemahlener Zimt / Salz / Pfeffer aus der Mühle / 200 g Schafskäse / 1 Beet Kresse

- Weizen nach Packungsanweisung garen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Pastinaken schälen, Enden abschneiden, in dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Die Tomaten putzen, waschen, abtrocknen.
- Öl in einer großen hohen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch anbraten. Pastinaken hinzufügen, ca. 5 Minuten braten. Tomaten und Lauchzwiebeln zugeben, weitere ca. 3 Minuten braten. Weizen, Brühe und Sahne zugeben und verrühren. Mit Zimt, Salz und Pfeffer würzen.
- Schafskäse zerbröseln und über das Gemüse streuen. Kresse mit einer Schere direkt über das Gemüse schneiden.

Pro Person 340 kcal / Fett: 16 g
🕒 **ca. 25 Minuten**