

Eisenreiche Ernährung für Kinder

- ✓ 8 eisenreiche Lebensmittel
- ✓ einfache Tipps für mehr Eisenaufnahme
- ✓ 6 eisenreiche Rezepte für die ganze Familie

Inhaltsverzeichnis

Der kleine Nährstoff Eisen mit großer Wirkung für dein Kind	1
Wie viel Eisen brauchen Kinder?	1
Warum ist Eisen so wichtig?	1
Worauf solltest du bei der Eisenaufnahme achten?	2
Wie kannst du sicherstellen, dass dein Kind genug Eisen bekommt?	3
Geht das auch vegetarisch? – Na klar!	3
8 eisenreiche Lebensmittel	4
Rezept: Linsenbolognese	5
Rezept: Spinat, Kartoffeln und Ei	6
Rezept: Hirsefrikadellen	7
Rezept: Orange Tofu mit Brokkoli	8

Inhaltsverzeichnis

Rezept: Apfel-Mandel-Porridge 9

Rezept: Hummus-Brot mit Ei 10

8 einfach Tipps: Wie klassische Kindergerichte zu Eisenboostern werden 11

der kleine Nährstoff: Eisen

MIT GROßER WIRKUNG FÜR DEIN KIND

Eisen ist ein echtes Power-Mineral – besonders wichtig für Kinder im Wachstum! Es hilft beim Aufbau von Blut, sorgt dafür, dass Sauerstoff im Körper transportiert wird, und unterstützt die Entwicklung von Gehirn und Konzentration. Darum ist es essenziell, dass dein Kind ausreichend Eisen bekommt.

Wie viel Eisen brauchen Kinder?

Für Kinder ab 1 Jahr empfehlen Ernährungsexperten eine tägliche Eisenaufnahme von etwa 8 mg. Das klingt erstmal nicht viel, aber Eisen wird vom Körper nicht immer vollständig aufgenommen. Deshalb ist es wichtig, darauf zu achten, dass das Essen nicht nur Eisen enthält, sondern auch gut vom Körper verwertet werden kann.

Warum ist Eisen so wichtig?

- Eisen ist ein Hauptbestandteil des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin – er transportiert Sauerstoff zu allen Organen.
- Es unterstützt das Immunsystem und hilft dabei, Energie aus der Nahrung zu gewinnen.

- Besonders im Kleinkindalter fördert Eisen die geistige Entwicklung, Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit.
- Eisenmangel kann zu Müdigkeit, Konzentrationsproblemen und im schlimmsten Fall zu Entwicklungsverzögerungen führen.

Worauf solltest du bei der Eisenaufnahme achten?

- Tierisches Eisen (Hämeisen) aus Fleisch und Fisch wird vom Körper besser aufgenommen als pflanzliches Eisen (Nicht-Hämeisen). Trotzdem kannst du den Eisenbedarf mit pflanzlichen Quellen stillen.
- Pflanzliches Eisen steckt in Hülsenfrüchten, Vollkorn, Nüssen, Samen, grünem Gemüse und Trockenfrüchten – ist aber weniger gut verfügbar.
- Vitamin C fördert die Aufnahme von pflanzlichem Eisen stark. Daher sollte es bei jeder Mahlzeit mit eisenreichen Lebensmitteln dabei sein (z. B. Orangen, Paprika, Brokkoli, Erdbeeren).
- Milchprodukte und Kaffee/Tee hemmen die Eisenaufnahme. Bei kleinen Kindern sollte der Milchkonsum daher nicht zu hoch sein.
- Kochen in Gusseisen-Pfannen kann die Eisenaufnahme zusätzlich verbessern.

Wie kannst du sicherstellen, dass dein Kind genug Eisen bekommt?

- Biete abwechslungsreiche, eisenreiche Lebensmittel an, die gut schmecken – z. B. Linsen, Haferflocken, Brokkoli, Hirse oder Tofu.
- Kombiniere diese am besten mit Vitamin-C-reichen Zutaten, zum Beispiel ein Apfel zum Haferbrei oder Paprika zur Linsenbolognese.
- Vermeide zu viel Kuhmilch, besonders als Hauptgetränk bei Kleinkindern.
- Nutze einfache Rezepte, die Spaß machen und auch die ganze Familie genießen kann.
- Wenn du unsicher bist, sprich mit deinem Kinderarzt oder einer Ernährungsfachkraft – vor allem, wenn dein Kind besonders wählerisch ist oder wenig isst.

Geht das auch vegetarisch? – Na klar!

Viele Eltern fragen sich: Kann mein Kind auch ohne Fleisch genug Eisen bekommen? Die Antwort ist ganz klar: Ja – mit der richtigen Kombination klappt das wunderbar! Auch pflanzliche Lebensmittel liefern wertvolles Eisen – wichtig ist nur, dass du diese Lebensmittel bewusst in den Alltag einbaust. Versuche bei jeder Malzeit eine Eisenquelle zu integrieren. Die folgende Liste an eisenreichen Lebensmitteln hilft dir dabei.

8 eisenreiche Lebensmittel

KINDER UND FAMILIEN GEEIGNET



1. Haferflocken (Vollkorn)
Eisen: ca. 4,6 mg/100 g
Menge: 20–30 g (ca. 3 EL)



2. Hirse (Goldhirse, gekocht)
Eisen: ca. 6,9 mg/100 g (ungekocht)
Menge: 30 g (ungekocht), ergibt ca. 80–100 g gekocht



3. Linsen (rote oder gelbe, gekocht)
Eisen: ca. 3 mg/100 g
Menge: 30–50 g (ungekocht), ergibt ca. 90–130 g gekocht



4. Kichererbsen (gekocht oder aus dem Glas)
Eisen: ca. 2 mg/100 g
Menge: 40–50 g (gekocht)



5. Tofu (Natur)
Eisen: ca. 5,4 mg/100 g
Menge: 30–50 g



6. Spinat (gedünstet)
Eisen: ca. 3,4 mg/100 g
Menge: 40–60 g (gedünstet)



7. Brokkoli (gekocht)
Eisen: ca. 1 mg/100 g
Menge: 60–80 g



8. Mandelmus (ungesalzen und fein)
Eisen: ca. 3–4 mg/100 g
Menge: 5 g (ca. 1 TL)



Linsenbolognese

4 Portionen 30 Minuten

ZUTATEN

150 g rote Linsen (ungekocht, gut abgespült)

1 Zwiebel, fein gewürfelt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

2 Karotten, fein gewürfelt

1 rote Paprika, fein gewürfelt

500 ml passierte Tomaten

1–2 EL Olivenöl

ca. 200 ml Wasser

1 TL Oregano

ANLEITUNG

Ziebeln & Knoblauch im Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

Karotten & Paprika dazugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten.

Rote Linsen einrühren und mit den passierten Tomaten und Wasser/Brühe aufgießen.

Alles ca. 15–20 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

Dazu passen perfekt Dinkel- oder Vollkornnudeln.



Spinat, Kartoffeln und Ei

4 Portionen 20 Minuten

ZUTATEN

600 g mehligkochende Kartoffeln

300 g frischer Babyspinat oder 200 g TK-Spinat (ungesalzen, fein gehackt)

2–4 Eier (je nach Appetit)
1 kleine Zwiebel (optional)

1 EL Butter oder Rapsöl
1–2 EL Milch oder Pflanzenmilch

1 Spritzer Zitronensaft (für bessere Eisenaufnahme)

ANLEITUNG

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser ca. 15–20 Minuten weich kochen.

Währenddessen Zwiebel fein hacken (optional) und in etwas Butter oder Öl glasig dünsten. Spinat hinzufügen und bei niedriger Hitze zusammenfallen lassen bzw. auftauen. Mit Milch cremig rühren und mit einem Spritzer Zitronensaft oder etwas Apfelmus abschmecken – so wird das Eisen besser verwertet.

In einer zweiten Pfanne etwas Fett erhitzen, die Eier mit einem kleinen Schuss Milch verquirlen und bei niedriger Hitze langsam stocken lassen. Dabei sanft rühren, bis ein weiches Rührei entsteht.

Kartoffeln abgießen, ggf. mit etwas Butter verfeinern und gemeinsam mit dem Spinat und Rührei servieren.



Hirsefrikadellen

8-10 Stück 35 Minuten

ZUTATEN

100 g Hirse (ungekocht, gut abgespült)

1 kleine Karotte, fein gerieben

1 kleine Zucchini, fein gerieben (Flüssigkeit ausdrücken)

1 Frühlingszwiebel fein gehackt (optional)

1 Ei

1 EL Haferflocken (zart)

1 EL Dinkelmehl oder Vollkornmehl

1 EL Rapsöl (zum Braten)

1 Spritzer Zitronensaft (für bessere Eisenaufnahme)

ANLEITUNG

Hirse gründlich waschen, mit 250 ml Wasser aufkochen, dann bei schwacher Hitze ca. 10–15 Minuten garen, bis das Wasser aufgesogen ist. Anschließend kurz ausdampfen und abkühlen lassen.

Währenddessen Karotte, Zucchini und ggf. Zwiebel vorbereiten. Zucchini gut ausdrücken, damit die Masse nicht zu feucht wird.

In einer großen Schüssel Hirse, Gemüse, Ei, Haferflocken, Mehl und einen Spritzer Zitronensaft vermengen. Sollte die Masse zu weich sein, noch etwas Mehl oder Haferflocken dazugeben. Kurz quellen lassen. Aus der Masse kleine Frikadellen formen.

In einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun anbraten. Dazu passt perfekt eine Tomatensoße.



Orange-Tofu mit Brokkoli

3 Portionen 20 Minuten

ZUTATEN

200 g fester Naturtofu

1 EL Stärke

1 TL Rapsöl

150 ml Kokosmilch

Saft & Abrieb von 1 Bio-Orange

1 EL weißes Mandelmus

½ TL mildes Currypulver (nach Geschmack weniger oder weglassen)

1 Spritzer Zitronensaft (unterstützt die Eisenaufnahme)

1 kleiner Brokkoli

1 Tasse Reis oder Hirse

ANLEITUNG

In Würfel schneiden, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit der Maisstärke bestäuben. In einer großen Pfanne mit dem Rapsöl rundum goldbraun und knusprig braten.

Sobald der Tofu fertig ist, Kokosmilch, Orangensaft, Orangenabrieb, Mandelmus, Currypulver (falls verwendet) und Zitronensaft direkt in die Pfanne zum Tofu geben. Alles gut verrühren und auf mittlerer Hitze 3–5 Minuten köcheln lassen, bis die Soße cremig ist.

Währenddessen Brokkoli in kleine Röschen teilen und in wenig Wasser oder im Dampf garen (ca. 6–8 Minuten, je nach gewünschter Konsistenz). Hirse oder Reis nach Packungsanleitung kochen.

Hirse oder Reis auf Teller geben, Brokkoli und Orange-Tofu mit der cremigen Soße darauf anrichten.



Apfel-Mandel-Porridge

2 Portionen 10 Minuten

ZUTATEN

60 g feine Haferflocken

250 ml Haferdrink (mit Calcium & ohne Zucker) oder Wasser

1 kleiner Apfel (mild & süß, z. B. Gala)

1 EL weißes Mandelmus

1 Prise Zimt (optional)

1 TL Zitronensaft (für bessere Eisenaufnahme)

Optional: 1 EL Amaranth gepufft für extra Eisen

Optional für Erwachsene: 1 EL Leinsamen oder gehackte Nüsse

ANLEITUNG

Apfel waschen und grob raspeln. In einem kleinen Topf mit den Haferflocken und dem Pflanzendrink verrühren.

Kurz aufkochen, dann bei niedriger Hitze 5–7 Minuten köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren.

Gegen Ende Mandelmus, Zitronensaft und Zimt unterrühren, bis alles schön cremig ist.

In Schüsseln füllen, für kleine Kinder ggf. etwas abkühlen lassen.



Hummus-Brot mit Ei

3 Portionen 10 Minuten

ZUTATEN

1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht), gut abgespült

2 EL weißes Mandelmus oder Tahin (für Eisen + Cremigkeit)

2–3 EL Zitronensaft (für Vitamin C & besseren Eisentransport)

2 EL mildes Olivenöl

2–4 EL Wasser

½ Knoblauchzehe (optional, für milden Geschmack)

1 Prise Kreuzkümmel (optional)

1 kleine Prise Salz (bei Babys bitte weglassen oder minimal)

1 Scheibe Vollkornbrot

1 Ei

ANLEITUNG

Alle Zutaten in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben.

So lange mixen, bis eine glatte, cremige Masse entsteht. Bei Bedarf etwas mehr Wasser oder Öl hinzufügen.

Das Ei in kochendes Wasser geben und nach belieben zwischen 6–10 Minuten hart kochen.

Den Hummus auf das Vollkornbrot streichen. Das Ei pellen, aufschneiden und auf den Hummus legen.

In einen verschließbaren Behälter hält sich der Hummus im Kühlschrank ca. 3 Tage.

8 einfach Tipps

WIE KLASSISCHE KINDERGERICHTE ZU EISENBOOSTERN WERDEN

Viele Kindergerichte sind echte Klassiker – und sie dürfen das auch bleiben. Mit nur kleinen Anpassungen oder Ergänzungen kannst du sie jedoch ganz einfach zu kleinen Eisen-Boostern machen. Hier ein paar Ideen, die sich sofort umsetzen lassen:

Spaghetti mit Tomatensoße
Statt nur Nudeln und Soße: Rühre eine kleine Handvoll rote Linsen in die Tomatensoße. Sie zerkochen fast vollständig, verändern den Geschmack kaum und liefern reichlich Eisen.

Kartoffelbrei mit Gemüse
Ein Löffel gekochte Erbsen oder Kichererbsen macht den Kartoffelbrei nicht nur cremiger, sondern erhöht auch den Eisen- und Eiweißgehalt.

Pfannkuchen
Wenn du einen Teil des Mehls durch Haferflockenmehl oder Vollkornmehl ersetzt, steigt der Mineralstoffgehalt deutlich. Serviere die Pfannkuchen mit Beeren und einem Klecks Mandelmus – beides bringt Eisen auf den Teller.

Pizza Margherita
Ein paar Toppings machen den Unterschied: Spinat, Brokkoli oder Paprika liefern Eisen, während Vitamin C aus dem Gemüse gleichzeitig die Aufnahme verbessert.

Reis mit Gemüse
Tausche weißen Reis gegen Hirse oder Quinoa. Diese Getreidearten sind von Natur aus besonders reich an Eisen und lassen sich genauso unkompliziert zubereiten.

Gemüsesticks mit Dip
Statt Frischkäse eignet sich ein Hummus oder Linsen-Dip. Hülsenfrüchte sind wertvolle Eisenquellen und passen perfekt zu Gemüsesticks.

Grießbrei
Koche den Brei mit einem Pflanzendrink wie Hafer- oder Sojadrink und streue gemahlene Nüsse oder Sesam darüber. So bekommt das Dessert eine Extraportion Eisen.

Milchreis
Verfeinere den Milchreis mit etwas Backkakao und frischen Erdbeeren. Kakao liefert Eisen, und das Vitamin C der Erdbeeren steigert die Aufnahme im Körper.

Merke dir: Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und Samen sind die einfachsten Eisen-Booster – kombiniert mit Vitamin-C-haltigem Obst oder Gemüse steigert das die Verfügbarkeit noch einmal deutlich.

Impressum

Planetplanty Jesko & Stegemann GbR
Cäsariusstraße 15
53173 Bonn
Deutschland
Telefon: +49 (0)178 32638082
E-Mail: hivetox@gmail.com
Vertreten durch die Gesellschafter:
Marie-Sophie Jesko & Anna Lena Stegemann
Umsatzsteuer-ID:
Nicht ausgewiesen, da Anwendung der Kleinunternehmerregelung gemäß § 19 UStG.
Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:
Marie-Sophie Jesko & Anna Lena Stegemann
Cäsariusstraße 15
53173 Bonn

Dieses E-Book ist mit viel Herzblut für Eltern entstanden, die ihre Kinder gesund und nährstoffreich ernähren möchten – ohne Stress und ohne komplizierte Ernährungspläne. Dieses E-Book ersetzt keine individuelle Ernährungsberatung. Aber es soll dich inspirieren, neue Wege auszuprobieren.
Wir wünschen dir und deiner Familie ganz viel Freude beim Ausprobieren der Rezepte und Tipps. Kleine Schritte können Großes bewirken
Bei Fragen oder Feedback freuen wir uns, von dir zu hören:
✉ hivetox@gmail.com