

# Dove si trova il ferro?

Posted on 22 Novembre 2020 by PaulVeg-Viaggi&AssaggiFelici

19 Febbraio 2026



Il ferro è un minerale essenziale, cruciale per il trasporto dell'ossigeno nel sangue e per il corretto funzionamento del metabolismo energetico. Per chi segue una dieta vegana, è fondamentale sapere dove trovarlo e come massimizzarne l'assorbimento. Contrariamente a un mito diffuso, è assolutamente possibile soddisfare il fabbisogno di ferro con alimenti vegetali, seguendo alcuni accorgimenti chiave.

---

## ☐ **DISCLAIMER AFFILIAZIONI**

In questo sito trovi i miei consigli d'acquisto. In qualità di **Associato Amazon**, guadagno una piccola commissione dagli acquisti idonei fatti tramite i miei link, senza alcun costo extra per te!

*(In qualità di Affiliato Amazon io ricevo un guadagno dagli acquisti idonei)*

Il ferro negli alimenti vegetali è in forma “non-eme” e il suo assorbimento è influenzato da vari fattori, ma molti cibi ne sono eccezionalmente ricchi.



## ☐ **Schema degli Alimenti Vegani ad Alto Contenuto di Ferro (mg per 100g)**

Ecco una tabella riassuntiva degli alimenti vegetali con la maggiore concentrazione di ferro, per aiutarti a pianificare i tuoi pasti:

<b>Categoria</b>	<b>Alimento</b>	<b>Contenuto di Ferro (mg)</b>	<b>Note sull'Uso</b>
<b>Legumi</b>	Fagioli Borlotti secchi	~9 mg	Base per zuppe, insalate, burger vegetali
	Lenticchie secche	~8 mg	Ottime per stufati, dahl, polpette
	Tofu (al naturale)	~5.4 mg	Versatile, assorbe bene i sapori
<b>Semi e Frutta Secca</b>	Semi di Zucca	~15 mg	Topping per insalate, snack
	Pistacchi	~3.9 mg	Snack, granella per dolci
	Anacardi	~3.8 mg	Crema, burro di frutta secca
<b>Cereali e Derivati</b>	Quinoa	~3.8 mg	Come base per piatti unici, al posto del riso
	Avena	~4.2 mg	Per colazioni, porridge, biscotti
<b>Verdure e Frutta</b>	Funghi Secchi	~20-25 mg	Reidratati, per sughetti o risotti

Spinaci (cotti)	~3.5 mg	Contorno, in frullati verdi
Albicocche Secche	~6 mg	Snack, nei dolci

## ▣ Citazioni di Dottori e Esperti

La Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana (SSNV) sottolinea che il fabbisogno giornaliero raccomandato (RDA) per il ferro è di circa 10 mg per gli uomini e le donne in post-menopausa, e di 15 mg per le donne in età fertile. Una dieta vegana ben pianificata è in grado di soddisfarlo.

La dottoressa Luciana Baroni, medico nutrizionista e presidente SSNV, ribadisce spesso l'importanza di combinare fonti di ferro non-eme con la vitamina C per aumentarne l'assorbimento.

“L'assorbimento del ferro dagli alimenti vegetali aumenta significativamente in presenza di vitamina C (acido ascorbico), un fattore che i vegani possono sfruttare facilmente” (fonte: SSNV).

## ▣ Consigli Pratici per l'Assorbimento

Per massimizzare l'assorbimento del ferro non-eme, segui queste semplici regole:

- **▣ Abbina sempre fonti di ferro e vitamina C:** aggiungi succo di limone, peperoni crudi, prezzemolo, o cavoli alle tue ricette.
- ☹ **Evita tè e caffè durante i pasti:** i tannini e i polifenoli possono inibire l'assorbimento del ferro. Aspetta almeno un'ora prima o dopo il pasto.
- **▣ Ammollo e germogliazione:** queste pratiche riducono l'acido fitico nei legumi e cereali, migliorando la biodisponibilità del ferro.

---

## ▣ Ricette Vegane e Ferrose

Ecco due ricette, una salata e una dolce, che combinano ingredienti ricchi di ferro

con la vitamina C per un pasto sano e gustoso.

---

## 1. Insalata Saziante di Lenticchie, Rucola e Peperoni al Limone

Questa insalata è un concentrato di ferro (lenticchie, rucola, noci) e l'aggiunta di succo di limone e peperoni freschi ne favorisce l'assimilazione in modo eccellente.

Ingrediente	Quantità	Apporto di Ferro/Vitamina C
Lenticchie cotte	1 tazza	Ferro (alto)
Rucola fresca	2 tazze	Ferro (medio) + Vitamina C
Peperone rosso	1, a cubetti	Vitamina C (alta)
Cipolla rossa	1/2, affettata	Sapore e colore
Noci tritate	Una manciata	Ferro (medio)
Semi di zucca	Una manciata	Ferro (altissimo)
<b>Condimento</b>	Olio EVO, abbondante succo di limone, sale e pepe	Vitamina C (alta)

### Procedimento:

1. In una ciotola capiente, mescola le lenticchie, la rucola, il peperone e la cipolla.
  2. Prepara il condimento emulsionando olio, abbondante succo di limone, sale e pepe.
  3. Condisci l'insalata, aggiungi le noci e i semi di zucca e mescola bene.
  4. Servi subito per godere della freschezza della rucola e della massima efficacia della vitamina C.
- 

## 2. Torta Camilla Vegana con Prugne, Mandorle e Grano Saraceno

Una rivisitazione salutare, umida e deliziosa, ricca di ingredienti che apportano ferro come le prugne secche e il grano saraceno.

Ingrediente	Quantità	Note
Farina di grano saraceno	200 g	Fonte di ferro
Farina di mandorle	85 g	Apporta ferro e grassi buoni

Prugne secche denocciolate	200 g	Fonte di ferro
Latte di soia	320 ml	Base liquida
Olio di semi di girasole	60 ml	Umidità
Lievito chimico in polvere	16 g	Agente lievitante
Scorza di limone	1, grattugiata	Aroma e Vitamina C

### **Procedimento:**

1. Metti in ammollo le prugne secche per almeno 15 minuti.
2. In una ciotola, mescola gli ingredienti secchi: farine, lievito e scorza di limone.
3. Scola le prugne (conservando un goccio d'acqua) e frullale con un goccio d'acqua fino a ottenere una crema densa.
4. Aggiungi la crema di prugne, l'olio e il latte di soia agli ingredienti secchi. Mescola bene fino a ottenere un composto omogeneo.
5. Versa il composto in una teglia (circa 21-22 cm) oliata e infarinata.
6. Inforna a 180°C per circa 40-45 minuti. Fai la prova stecchino per verificare la cottura.
7. Lascia raffreddare e, se desideri, spolvera con zucchero a velo.

## **□ Integratori di Ferro: Servono Davvero?**

In generale, la filosofia di chi segue un'alimentazione vegetale, supportata da esperti come quelli della SSNV (Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana), è che una dieta ben pianificata e varia sia sufficiente a coprire il fabbisogno di ferro senza ricorrere a integratori.

Tuttavia, ci sono delle **eccezioni importanti**.

### **△ Quando si può considerare un integratore di ferro?**

L'uso di integratori andrebbe sempre valutato e prescritto da un **medico** o da un **nutrizionista**, mai autonomamente.

Ecco i casi in cui potrebbe rendersi necessario:

1. **Anemia conclamata (carenza diagnosticata):** Se gli esami del sangue

(emocromo, ferritina) rivelano una carenza di ferro (anemia sideropenica), l'integrazione diventa una terapia necessaria per ripristinare le riserve.

2. **Aumentato fabbisogno fisiologico:** Donne in gravidanza, durante l'allattamento o con mestruazioni abbondanti hanno un fabbisogno di ferro che a volte è difficile soddisfare solo con la dieta.
3. **Condizioni mediche specifiche:** Problemi di malassorbimento intestinale o patologie che impediscono un'assimilazione efficiente del minerale.

## La Linea Guida Generale

**La regola d'oro è:** prima si ottimizza la dieta (come spiegato nelle ricette e nei consigli precedenti), poi, se necessario, si interviene su consiglio medico. L'eccesso di ferro da integratori può essere dannoso, a differenza del ferro assunto tramite il cibo vegetale, che non crea problemi di sovraccarico.

5/5 - Voti:3

---

### Scopri di più da **Viaggi&AssaggiFelici**

Abbonati per ricevere gli ultimi articoli inviati alla tua e-mail.

Digita la tua e-mail...

Iscriviti

## 📌 Consigliato da **Viaggi&AssaggiFelici**: Fai la tua spesa bio qui!

Acquistando i tuoi prodotti preferiti su Macrolibrarsi da questo box, sosterrai direttamente il mio blog! A te **non costa un centesimo in più**, ma per me è un aiuto immenso per continuare a darti ricette e video sempre gratuiti. Grazie di cuore 🙏

