Dove si trova il ferro?

Posted on 22 Novembre 2020 by PaulVeg-Viaggi&AssaggiFelici



⚔ **Un viaggio nel tempo:** Sapevi che la cucina medievale era ricca di spezie, sapori agrodolci e accostamenti incredibili? Ho racchiuso i segreti, le storie più affascinanti e le ricette storiche dimenticate all'interno del mio esclusivo ricettario dedicato a quest'epoca straordinaria, rivisitato interamente in **versione vegana**.

Se vuoi stupire i tuoi ospiti a cena o sei semplicemente curioso di scoprire cosa si mangiava davvero nei banchetti dei castelli, ti consiglio di dare un'occhiata. **Clicca qui per scoprire il mio Ebook Medievale** e lasciati ispirare dalla storia!



🔄 *Ultimo aggiornamento:*

10 Settembre 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 un riepilogo pratico degli alimenti vegetali con la maggiore concentrazione di ferro, per aiutarti a pianificare i tuoi pasti in modo equilibrato e senza carenze:

CATEGORIA: LEGUMI

Fagioli Borlotti secchi

Ferro: ~9 mg

Note sull’Uso: Base per zuppe, insalate, burger vegetali.

Lenticchie secche

Ferro: ~8 mg

Note sull’Uso: Ottime per stufati, dahl, polpette.

Tofu (al naturale)

Ferro: ~5.4 mg

Note sull’Uso: Versatile, assorbe bene i sapori.

CATEGORIA: SEMI E FRUTTA SECCA

Semi di Zucca

Ferro: ~15 mg

Note sull’Uso: Topping per insalate, snack saporito.

Pistacchi

Ferro: ~3.9 mg

Note sull’Uso: Snack pratico, granella croccante per dolci.

Anacardi

Ferro: ~3.8 mg

Note sull’Uso: Perfetti per creme salate o burro vegetale.

CATEGORIA: CEREALI E DERIVATI

Quinoa

Ferro: ~3.8 mg

Note sull’Uso: Come base per piatti unici, ottima al posto del riso.

Avena

Ferro: ~4.2 mg

Note sull’Uso: Per colazioni sane, porridge, biscotti fatti in casa.

CATEGORIA: VERDURE E FRUTTA

Funghi Secchi

Ferro: ~20-25 mg

Note sull’Uso: Reidratati, eccezionali per sughi o risotti cremosi.

Albicocche Secche

Ferro: ~6 mg

Note sull’Uso: Snack spezza-fame, ottime tritate nei dolci.

Spinaci (cotti)

Ferro: ~3.5 mg

Note sull’Uso: Semplice contorno saltato o aggiunti nei frullati verdi.

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: Esempi di Ottimizzazione

Ecco due ricette, una salata e una dolce, che combinano sapientemente ingredienti naturalmente ricchi di ferro con alimenti carichi di vitamina C per garantire un pasto sano, gustoso e dall’assimilazione ottimale.

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.

Ingredienti e Apporto Nutrizionale:
- **1 tazza di Lenticchie cotte:** Ferro (alto)
- **2 tazze di Rucola fresca:** Ferro (medio) + Vitamina C
- **1 Peperone rosso a cubetti:** Vitamina C (alta)

- **1/2 Cipolla rossa affettata:** Dona sapore e colore
- **Una manciata di Noci tritate:** Ferro (medio)
- **Una manciata di Semi di zucca:** Ferro (altissimo)
- **Condimento:** 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 l'olio, l'abbondante succo di limone, il sale e il pepe.
3. Condisci l'insalata, aggiungi le noci e i semi di zucca, quindi mescola bene.
4. Servi subito per godere della massima freschezza della rucola e dell'efficacia della vitamina C.

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

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

Ingredienti e Note Tecniche:

- **200 g di Farina di grano saraceno:** Ottima fonte di ferro
- **85 g di Farina di mandorle:** Apporta ferro e grassi buoni
- **200 g di Prugne secche denocciolate:** Fonte naturale di ferro
- **320 ml di Latte di soia:** Base liquida strutturante
- **60 ml di Olio di semi di girasole:** Garantisce umidità
- **16 g di Lievito chimico in polvere:** Agente lievitante
- **1 Scorza di limone grattugiata:** Apporta aroma e Vitamina C

Procedimento:

1. Metti in ammollo le prugne secche in acqua a temperatura ambiente per almeno 15 minuti.
2. In una ciotola capiente, mescola tutti gli ingredienti secchi: le farine, il lievito e la scorza di limone.
3. Scola le prugne (conservando un goccio del liquido) e frullale fino a ottenere una crema densa e omogenea.
4. Aggiungi la crema di prugne ottenuta, l'olio e il latte di soia agli ingredienti secchi. Mescola energicamente.
5. Versa l'impasto omogeneo in una teglia da dolci (circa 21-22 cm di diametro) precedentemente oliata e infarinata.
6. Inforna in forno statico a 180°C per circa 40-45 minuti. Fai sempre la prova stecchino prima di sfornare.
7. Lascia raffreddare completamente su una griglia e, se lo desideri, spolvera la superficie con poco 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



Vuoi aprire un blog di successo come questo?

Se hai un sogno nel cassetto ma **non sai da dove iniziare**, lascia che ti aiuti a realizzarlo. Metto la mia esperienza al tuo servizio: costruisco il tuo sito web da zero e scrivo contenuti professionali capaci di emozionare e catturare i lettori.

Collaboriamo insieme per dare vita alle tue idee!

Scopri come posso aiutarti →