

einfach  
und familien-  
tauglich



# 32 Praktische Nährstoffi-Tipps

für mehr Superkräfte im Familienalltag

Die Nährstoffgeschichte

naehrstoffgeschichte.de  

einfach  
und familien-  
tauglich

# 32 Praktische Nährstoffi-Tipps

für mehr Superkräfte im Familienalltag

Super! Du hast dich für mehr Superkräfte  
im Familienalltag entschieden.

In unserem Buch **Die Nährstoffgeschichte** hat die kleine Deee –  
alias Vitamin D – ein ganz tolles Motto ...

Ein wenig Schrottsky-Essen  
kannst du wagen,  
sind nur genug Nährstoffe  
im Magen.



Deee, alias Vitamin D,  
aus »[Die Nährstoffgeschichte](#)«

Hier finden du und deine Familie 32 Tipps,  
wie ihr gemeinsam den Anteil pflanzlicher  
Lebensmittel in eurem Essen erhöht,  
ohne an festen Gewohnheiten zu rütteln.

## **Austauschen** statt verbieten!

Erhöhe nach und nach die pflanzlichen  
Anteile in den gewohnten Mahlzeiten.



## **Satt Essen** statt hungern!

Mit pflanzlichen  
Lebensmitteln satt essen -  
weil das Superkräfte  
bringt!

## **Ergänzen**

statt verzichten!

Plane immer Gemüse zum Essen,  
auch in Form von Rohkost  
oder Salat.

# In kleinen Schritten

## konsequent zu einer gesunden Ernährung

### Alltäglich, und wirksam

Ich bin sicher, du hast von den meisten Tipps schon mal gehört. So ist das mit Dingen, die sich bewährt haben. Doch erst die konsequente Umsetzung bringt Magie in euren Alltag.

### Gesunde Ernährung ist Familiensache

Kinder für Echtes Essen begeistern, um die „Generation Fast-Food“ zu stoppen: das ist das Ziel der Nährstoffgeschichte. Diese Begeisterung entsteht zu Hause im Alltag. Lass die Kinder so oft wie möglich mitmachen. Sie können schon im Kindergartenalter Salat zupfen, Nüsse verteilen oder Rohkost schnippeln (wenn du dabei bist),- kriert an dieser Stelle Gewohnheiten und Rituale.

### Bestehende Gerichte abwandeln – ergänzen, austauschen

Neben Gemüse sind auch Eiweiß und Kohlenhydrate wichtige Bestandteile einer gesunden Ernährung. Achte auf Qualität und greif immer mehr zu möglichst wenig verarbeiteten Produkten. Bei tierischen Lebensmitteln auf biologischer Haltung und beim Brot auf eine lange Teigführung (z. B. Sauerteig) und einen Vollkornanteil von über 50% zu achten, sind lohnenswerte Kriterien.

### Nutze die Kraft der kleinen Schritte

Gesunde Ernährung für Kinder kann eine echte Herausforderung sein, vor allem wenn die Zeit knapp ist. Bleib entspannt und erhalte euch die Freude am GEMEINSAMEN Essen. Auch „Ungesundes“ ist mal okay – viel wichtiger ist es, sich regelmäßig mit gesunden, natürlichen Lebensmitteln satt zu essen.

### Schaff Begeisterung für Echtes Essen

Mit dem Buch „Die Nährstoffgeschichte“ möchte ich, Maren Bucec, dich als Ernährungscoachin darin unterstützen, deine Kinder für gesunde Ernährung zu begeistern.

Wie wäre es, wenn die Kinder früh die Superkraft der Nährstoffe für sich entdecken?!

Dies gibt ihnen eine lebenslange Motivation, auf eine gesunde Ernährung zu achten – auch wenn sie später allein einkaufen gehen können.

Für den Alltag habe ich dir hier viele nützliche Tipps zusammengestellt, mit denen ihr gemeinsam gesunde Ernährung in euren Familienalltag integrieren könnt.

Dabei wünsche ich euch eine gemüsiale Zeit und karottastisches Gelingen!

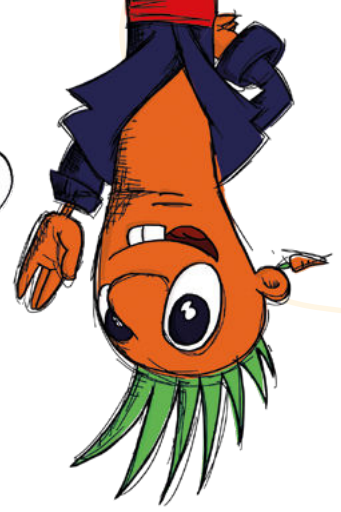
Deine *Maren*

von »Die Nährstoffgeschichte«

# 13 Tipps

## für mehr Gemüse-Superkraft in der Familie

KAROTTASTISCH!



### ROHKOST

- 1** Gönnst euch regelmäßig einen bunten Rohkost-Naschteller aus frischen Möhren, Gurken, Paprika, Kohlrabi, Fenchel, Blumenkohl, Brokkoli, Rote Beete und Zucchini. Ein würziger Quark oder Hummus-Dip rundet diese wunderbare Alternative zu Chips & Co. ab.
- 2** Plant zu jedem Hauptgericht eine Portion Salat oder Gemüse ein.
- 3** Bereitet frische Salate auch mal mit Brokkoli, Blumenkohl, Spitzkohl, Rotkohl, Möhren oder grünen Bohnen zu.
- 4** Garniert die Pausenbrote immer mit Salat, Gurken- oder Tomatenscheiben.
- 5** Füllt die Lunchboxen mit bunter Rohkost auf. Gurke, Tomate, Möhre und Paprika ergeben einen farbenfrohen Mix.
- 6** Genießt als Zwischenmahlzeit grüne Smoothies aus Gemüse und etwas Obst.



# GEKOCHTES

7

Gebt dem Gemüse bei den Mahlzeiten die Hauptrolle! Kombiniert es mit einer qualitativ guten Eiweißkomponente (zum Beispiel Hülsenfrüchte, Eier, mageres Fleisch oder Quark) und wählt komplexe Kohlenhydrate, wie Kartoffeln, Vollkornnudeln oder Vollkornreis, und gesunde Fette (zum Beispiel Olivenöl) eher eine Nebenrolle.

8

Erhöht den Gemüseanteil der gewohnten Gerichte, indem ihr einen Salat oder etwas Rohkost dazu plant.

9

Saucen lassen sich wunderbar durch mitgekochtes Gemüse aufwerten. Püriert ergeben sich cremige und abwechslungsreiche Varianten.

10

Hackfleisch-Gerichte lassen sich wunderbar mit klein geriebenen Möhren strecken.

11

Geschnetzeltes, Gulasch, Frikassee etc. bekommen mit mehr Pilzen, Möhren, Paprika oder Erbsen in der Soße einen höheren Gemüseanteil und so lässt sich der Fleischanteil nach und nach minimieren.

12

Kartoffelaufläufe und Kartoffelpuffer können gut mit Gemüse wie Fenchel, Kohlrabi, Zucchini und Möhren ergänzt werden.

13

Schon mal probiert? Mische Spaghettigerichte mit selbstgemachten Zucchininudeln. Dafür nutzt ihr am besten einen [> Spiralschneider](#).\*

Citronella aus  
[»Die Nährstoffgeschichte«](#)



\* **Affiliate-Link:** Dieser Link führt zu Amazon. Für euch entstehen keine Mehrkosten, wenn ihr über die Links Produkte erseht, doch wir erhalten eine kleine Provision pro Kauf. Diese unterstützt uns darin, weiterhin interessante Bonusmaterialien für euch zu veröffentlichen.

# 10 Wege

## zu den fantastischen Nährstoffen im Obst

1

### Probiert's mal ganz einfach

Obst aufschneiden und zum Knabbern bereitstellen: Ob am Arbeitsplatz, beim Lesen, beim Fernsehen oder beim netten Beisammensein – geschnittenes Obst, am besten in Kombination mit Rohkost (und einem Quark als Dip) und Nüssen, verputzt sich schnell.

2

### Ein Obstsalat ist voller Magie

Ein bunter Obstsalat ist magisch, denn er steckt voller Nährstoffe und ist von sich aus süß und saftig! Außerdem passt zu fast jeder Gelegenheit. Schnippelt euch gesund und variiert den Salat je nach Saison mit den unterschiedlichsten Früchten – der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt! Besonders lecker und noch nährstoffhaltiger wird es in Kombination mit Nüssen und Kernen. Zum Beispiel Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, aber auch Kürbiskerne, Mandeln oder Kokosflocken. Zusätzliches Süßen solltet ihr vermeiden.

3

### Hakuna Matata: Die Superkraft im Kuchen

Ihr liebt Kuchen? Perfekt! Dann kombiniert ihn doch mit Obst und genießt ihn je nach Saison. Ob frische Erdbeertorte, duftender Pflaumenkuchen oder klassischer Apfelkuchen – damit liegt ihr immer richtig.

4

### Überraschungen, die Nährstoffe mitbringen

Nutzt den süßen Nachtisch zum Ausprobieren für Neues: einen lustig dekorierten Obstteller, eine neue Variante im Obstsalat oder überraschend neue Kreationen aus dem Internet. Ich liebe zum Beispiel tiefgekühlte pürierte Beeren, die sich mit einem griechischen Joghurt zu einem farbenfrohen frischen Dessert schichten lassen.

5

### Alles, was wir brauchen, sind Nüsse, Kerne, Flocken und Fantasie

Das Müsli hat inzwischen seinen festen Platz am Frühstückstisch. Genießt es unbedingt mit Haferflocken und Obst und am besten gleich noch mit Nüssen, Samen und Kernen. Kinder, die nicht auf das gezuckerte Müsli verzichten wollen, könnten dies auch als Topping aufstreuen. So lässt sich schrittweise der Anteil der Haferflocken im Müsli erhöhen. Übrigens, Haferflocken könnte man schon als heimisches Superfood bezeichnen, denn sie sind sehr gesund. Sie enthalten viele wichtige Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe und Antioxidantien.

**6**

## Wenn ihr es euch vorstellen könnt, könnt ihr es auch mixen

Den puren Smoothie aus Obst möchte ich euch nicht empfehlen, das wäre doch viel Fruchtzucker auf einmal. Doch ein Smoothie aus Gemüse und einer Handvoll Obst ist eine sehr nährstoffreiche und leckere Mahlzeit für zwischendurch. Auch hier ist erlaubt, was schmeckt!

**7**

## Eis, Eis, Creme

Selbst gemacht, ist es ein Kinderspiel – Nicecream. Schon die Kleinsten lieben den Mix aus gefrorenen Bananen, Pflanzenmilch und Obst. Die Rezepte für Nicecream findet ihr im Blog der Nährstoffgeschichte. Lasst eurer gemeinsamen Kreativität freien Lauf!

**8**

## Der süße Brei

Milchreis und Grießbrei sind Klassiker, und gehören für viele einfach dazu. Na klar – aber bitte mit Früchten! Hier ist alles erlaubt, was schmeckt. Der Obstsalat kann so zu einer kompletten Mahlzeit aufgepeppt werden.

**9**

## Mögen die Nährstoffe mit dir sein

So ein Spieß mit mundgerecht geschnittenen Obststückchen weckt sicher die Fantasie. Spielerisch lässt sich so manches Obst und Rohkost kindgerecht servieren und da greift jeder gern zu. Schnippelt einfach los und speißt die mundgerechten Stückchen auf. Der bunte Mix überzeugt auch kleine Obstmuffel vom Zugreifen. Denn so ein Spieß voller Superpower lädt zum Abknabbern ein.

**10**

## Probiert's mal mit Haferflocken

Porridge, Overnights, Bircher Müsli oder einfach Haferflocken mit Milch – hier gibt es unzählige gesunde Varianten. Wie auch immer du dich entscheidest – genieße immer eine gute Portion Obst dazu.

**+**

## Nährstoffi's Extra-Tipp

Manchmal ergeben sich im Familienalltag ganz neue Formulierungen, Wörter und Fantasienamen! Greift sie auf und integriert sie in den Alltag. Sie sind oft ein schöner „Anker“ für Familiengewohnheiten.



Zaubermeisterin Zinka aus  
[»Die Nährstoffgeschichte«](#)



# 9 mal tägliche Vollkorn-Superkraft

1

## Getreidebrei, Müsli, Flocken

Achtung: Viele fertige Müslis bestehen aus gezuckerten Flocken, und meist aus Weißmehl. Bringt Haferflocken ins Spiel und stellt euer Müsli selbst zusammen. Gerade für Kinder ist es eine gute Möglichkeit, in kleinen Schritten die gezuckerten Flocken im Müsli nach und nach durch Haferflocken zu ersetzen. Es lohnt sich auch, das Müsli mit Skyr, Quark oder Naturjoghurt zu ergänzen, da das darin enthaltene Eiweiß lange satt macht!

2

## Brot

Ein gutes Vollkornbrot aus dem Bioladen oder aus kleinen Bäckereien, die noch selbst backen, oder das zuhause selbst gebackene Brot, sind eine gute Basis für die Brotmahlzeiten. Eine lange Teigführung ist immer von Vorteil, zum Beispiel bei Sauerteigbrot. Vermeidet Brote aus industrieller Herstellung, denn diese enthalten zu viele Zusatzstoffe und oft versteckten Zucker, zum Beispiel Malzextrakt, mit dem das Brot eine dunklere Farbe erhält.

3

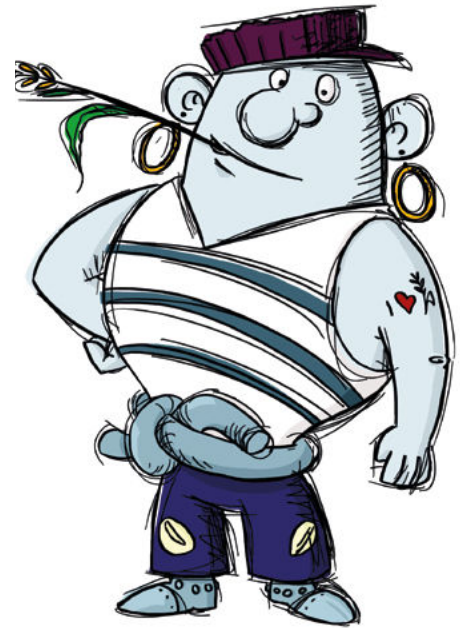
## Nudeln

Sattelt um, und setzt auf Vollkornvarianten. Inzwischen ist das Angebot so vielfältig und es gibt sogar Produkte aus Linsen oder Kichererbsen! Diese sättigen enorm, sind sehr lecker. Falls die Umstellung schwerfällt, so mixt sie doch mit den gewohnten Nudeln und verändert die Anteile schrittweise. Mit einer gewohnten Soße fällt die Umstellung leichter.

4

## Keimsprossen

Aus den Getreidekörnern lassen sich kraftvolle Keimlinge ziehen, die voller Nährstoffe stecken. Gerade für Kinder ist es eine gute Gelegenheit das Keimen immer wieder zu beobachten und auch zu pflegen. Besonders einfach geht das mit [Keimgläsern\\*](#), aber im Internet findest du auch Varianten zum Selbstbauen.



Eisen-Elias aus  
[»Die Nährstoffgeschichte«](#)

\* **Affiliate-Link:** Dieser Link führt zu Amazon. Für euch entstehen keine Mehrkosten, wenn ihr über die Links Produkte erseht, doch wir erhalten eine kleine Provision pro Kauf. Diese unterstützt uns darin, weiterhin interessante Bonusmaterialien für euch zu veröffentlichen.

5

## Bratlinge

Eine gute und inzwischen sehr beliebte Alternative zu Produkten aus Fleisch bieten pflanzliche Bratlinge. Ob aus Hirse, Reis oder Grünkern – lasst euch inspirieren. Wenn der Rest des Burgers wie gewohnt bleibt, kann das besondere Pattie eine tolle Abwechslung sein. Für Kinder sind auch > **Hirse-Bratlinge** oft lecker, da Hirse einen leicht süßlichen Geschmack hat. Sie bieten viel Raum für eigene Kreationen!

6

## Beilage

Vollkornreis, Hirse oder Grünkern sind beliebte und sehr gesunde Beilagen für viele Gerichte. Diese mit etwas Rohkost und einem Dip aus Quark oder Hummus ergeben eine schnelle, leckere Mahlzeit – gerade für Kinder.

7

## Kuchen und anderes Backwerk

Hier wird die Umstellung sicher nicht ganz so einfach, doch sie lohnt sich. Macht euch bewusst, welche Auswirkungen die Kombination von Weißmehl, Zucker und Transfetten auf den Körper haben und versucht immer weniger solcher Lebensmittel für euren Speiseplan zu wählen. Transfette gelten als sehr ungesund, und dennoch sind sie gerade in Backwaren viel enthalten. Es sind industriell gehärtete Pflanzenöle, die auf der Zutatenliste als „gehärtet“ und „teilweise gehärtet“ benannt werden.

Die beste Alternative ist hier, den Kuchen selbst zu backen und die Zutaten sorgfältig auszuwählen. Mit dem richtigen Maß schadet dann auch etwas Zucker nicht. Ersetzt das Weißmehl teilweise durch Mehralternativen, wie Dinkelmehl, Mandelmehl, Kokosmehl, Kichererbsenmehl, Hafermehl oder Vollkornvarianten. Gute Fette, wie Bio-Butter aus Weidehaltung und Nüsse, sowie Obst sind weitere wertvolle Zutaten für Kuchen und Kekse.

8

## Mais und Reis

Kombiniert Mais und Reis immer mit eiweißhaltigen Nahrungsmitteln wie Hülsenfrüchten, Käse oder Nüssen, um die biologische Wertigkeit zu erhöhen. Die biologische Wertigkeit zeigt, wie hochwertig das Eiweiß eines Lebensmittels ist und wie gut es in körpereigenes Protein umgewandelt werden kann.

9

## Salate

Mit Hirse, Vollkornreis oder Vollkornnudeln lassen sich leckere Salate zubereiten oder toppen. Der Trend zu den sogenannten Bowl-Gerichten kann viel Inspiration geben, denn die bunt und reichhaltig garnierten Schalen zeigen, wie wunderbar sich Vollkorn kombinieren lässt. Gerade Kinder mögen den Bowl-Style – weil sie gern das Essen einzeln auf dem Teller haben.



Dee und Kimi aus  
»Die Nährstoffgeschichte«



Nährstoffe sind  
Superkräfte!  
Das muss ich gleich  
weilersagen.



Caro und Augio aus  
[»Die Nährstoffgeschichte«](#)

# Die Nährstoffgeschichte