

32 praktische Nährstoffi-Tipps

für mehr Superkräfte in eurem Alltag

Für die
ganze
Familie



Die Nährstoffgeschichte

Begeistert Kinder für gemüsiale Superkräfte!

32 praktische Nährstoffi-Tipps

Für die
ganze
Familie

für mehr Superkräfte in eurem Alltag

Hallo liebe Familien,

unser Team von „Die Nährstoffgeschichte“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, Kinder für frische Lebensmittel zu begeistern. Vielleicht kennt ihr ja sogar schon unser gleichnamiges Abenteuer- und Sachbuch, das Hörspiel oder das Theaterstück? Darin gibt es einige wichtige Merksprüche. Sie helfen euch, Erkenntnisse über gutes, frisches Essen und Trinken in euren Alltag „einzubauen“ und „Schrottsky“-Verlockungen mit viel Zucker, Fett und Zusatzstoffen in Maßen zu genießen.



Einen solchen Merkspruch lehrt uns Magnus Magnesium, der tiefenentspannte Chef der Nährstoffis:



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

Damit ihr dieses Magnus-Motto ganz einfach umsetzen könnt, möchten wir euch auf den nächsten Seiten in drei Kapiteln viele praktische, bunte und pfiffige Tipps mitgeben: zu Gemüsialem, Fruchtigem und echter Vollkorn-Power. Uns ist wichtig, dass ihr mit ganz viel Freude und Neugier gesunde Anregungen entdeckt und vielleicht sogar zur Gewohnheit machen könnt.

Dabei wünschen wir euch gemüsiales Vergnügen!





In kleinen Schritten

Motiviert zu einer gesunden Ernährung

Bewährt und wirksam

Vermutlich habt ihr vom einen oder anderen unserer Tipps schon einmal gehört oder gelesen. So ist das mit Dingen, die sich bewährt haben. Oft kommt es dann „nur“ noch darauf an, die Erkenntnisse so miteinander zu kombinieren, dass sich ein praktisches und inspirierendes Zusammenspiel ergibt.

Familien- und Gewohnheitssache

Kinder für gemüsiale Superkräfte im sogenannten „Echten Essen“ zu begeistern, ist das Ziel von „Die Nährstoffgeschichte“. Diese Begeisterung entsteht im Alltag, also durchaus auch in Kita oder Schule, aber zu einem großen Teil zu Hause. Deshalb lasst eure Kinder ran an die Lebensmittel. Beim Salat-zupfen, Nüsseabfüllen oder – unter Anleitung – Rohkostschnippeln können sie prima helfen und die „Frischis“ dabei neugierig und mit allen Sinnen erkunden.

Die inneren Werte

Neben den in Gemüse & Co. enthaltenen „Nährstoffis“, (also Vitamine und Mineralstoffe) sind auch Eiweiß und Kohlenhydrate wichtige Bestandteile einer gesunden Ernährung. Achtet auf Qualität und greift so wenig wie möglich zu „Schrottskys“, also industriell verarbeiteten Produkten. Bei tierischen Lebensmitteln empfehlen sich solche mit Bio-Siegel. Bei Brot gibt es zwei wichtige Kriterien: zum einen eine lange Teigführung (wie bei Sauerteig), zum anderen ein Vollkornanteil von mehr als 50 Prozent.

Die Kraft der kleinen Schritte

Gesunde Ernährung für Kinder kann eine echte Herausforderung sein, vor allem wenn die Zeit knapp ist. Außerdem sind Verlockungen in Supermarkt, Werbung und Internet so gut wie allgegenwärtig. Das sorgt nicht selten für „Schokokrisen“, „Kekskonflikte“ und „Bonbondebatten“. Verbote führen aus Erfahrung zu nichts oder sogar ins Gegenteil des Erwünschten. Deshalb bleibt bitte entspannt, nähert euch euren Zielen Stück für Stück. Auch „Schrottskys“ sind mal okay, wie Magnus Magnusson es ja auch formuliert. Nehmt euch Zeit, GEMEINSAME Mahlzeiten zu genießen und esst euch dabei tüchtig an natürlichen Lebensmitteln satt. Dann ist schon ganz viel gewonnen.

Begeisterung für „Frischis“

Mit dem Konzept „Die Nährstoffgeschichte“ möchten wir euch unterstützen, bei euren Kinder Begeisterung für gesunde Ernährung zu wecken und zu bewahren. Die folgenden Seiten sind ein Baustein dazu. wenn ihr mögt, schaut zusätzlich gern in unsere anderen Materialien und Medien hinein, surf durch unsere Website, lernt uns bei Social Media kennen und lasst euch per Newsletter auf dem Laufenden halten. Wir wünschen euch viel Freude mit all unseren Anregungen und wünschen karottastisches Gelingen!



Gemüse

13 karottastische Tipps



ROHKOST

1

Bunte Teller

Gönnt euch regelmäßig einen bunten Rohkost-Naschteller zum Beispiel mit frischen Möhren, Gurken, Paprika, Kohlrabi, Fenchel, Blumenkohl, Brokkoli, Roter Beete und Zucchini. Ein würziger Quark oder Hummus-Dip rundet diese wunderbare Alternative zu Chips & Co. ab.

2

Gesunde Beilagen

Plant zu jedem Hauptgericht eine Portion Salat oder Gemüse ein.

3

Abwechslung im Salat

Bereitet frische Salate auch mal mit Brokkoli, Blumenkohl, Spitzkohl, Rotkohl, Möhren oder grünen Bohnen zu: Damit gibt's die Extraportion „Nährstoffis“!

4

Frische Garnituren

Garniert die Pausenbrote mit erfrischenden, knackigen Zutaten wie Salat, Gurken- oder Tomatenscheiben.

5

Mix in der Box

Füllt die Lunchboxen mit bunter Rohkost auf. Gurke, Tomate, Möhre und Paprika ergeben einen farbenfrohen Mix.

6

Pürieren probieren

Probiert als Zwischenmahlzeit grüne Smoothies aus Gemüse und etwas Obst.



GEKOCHTES

7

Spotlight aufs Gemüse

Gebt dem Gemüse bei den Mahlzeiten die Hauptrolle! Kombiniert es mit einer hochwertigen Eiweißkomponente (zum Beispiel Hülsenfrüchte, Eier, mageres Fleisch oder Quark) und komplexen Kohlenhydraten wie Kartoffeln, Vollkornnudeln oder -reis sowie gesunden Fetten (zum Beispiel Olivenöl).

8

Das gewisse Extra

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

9

Cremig aufgepeppt

Soßen könnt ihr wunderbar durch mitgekochtes Gemüse aufwerten. Püriert ergeben sich abwechslungsreiche cremige Varianten.

10

Auf Möhren schwören

Hackfleischgerichte lassen sich wunderbar mit kleingeriebenen Möhren strecken.

11

Zu-ga-be! Zu-ga-be!

Bei Geschnetzeltem, Gulasch, Frikassee und ähnlichen soßigen Gerichten verschiebt sich das Gemüse-zu-Fleisch-Verhältnis ganz einfach durch die Zugabe von mehr Pilzen, Möhren, Paprika oder Erbsen.

12

Partner für Kartoffeln

Kartoffelaufläufe und -puffer werden mithilfe von Gemüse wie Fenchel, Kohlrabi, Zucchini und Möhren aufgewertet.

13

Verdrehte Pasta

Schon mal probiert? Mischt Spaghettigerichte mit selbstgemachten Zucchininudeln. Dafür nutzt ihr am besten einen Spiralschneider.



Obst

10 fruchtige Anregungen

1

Snackteller für jede Gelegenheit

Ob am Arbeitsplatz, beim Lesen, Fernsehen oder netten Beisammensein: Geschnittenes Obst eignet sich super als leckerer Snack, am besten in Kombination mit Rohkost und einem Quark als Dip sowie knackigen Nüssen.

2

Obstsalat – immer wieder neu

Ein bunter Obstsalat steckt voller Nährstoffe und ist von sich aus süß und saftig! Beim Schnippeln können auch die Kinder schon prima helfen. Variiert den Salat je nach Saison mit den unterschiedlichsten Früchten. Besonders lecker und noch reichhaltiger wird das Ganze in Kombination mit Nüssen und Kernen, zum Beispiel Cashews, Hasel- und Walnüssen, aber auch Kürbiskernen, Mandeln oder Kokosflocken. Zusätzliches Süßen solltet ihr vermeiden.

3

Die Superkraft im Kuchen

Ihr liebt Kuchen? Dann wählt obstige Rezepte wie frische Erdbeertorte, duftenden Pflaumen- oder klassischen Apfelkuchen ... und schon mischen die „Nährstoffis“ ordentlich mit.

4

Offen für Inspiration

Nutzt den süßen Nachtisch zum Ausprobieren für Neues: Lasst euch dazu selbst neue Variationen für Obstteller und -salate einfallen oder sucht euch Inspiration aus dem Internet. Magnus Magnusson empfiehlt zum Beispiel pürierte tiefgekühlte Beeren, die mit griechischem Joghurt zu einem schmackhaften Schichtdessert werden.

5

Guter Start in den Tag

Müsli gehört für viele Menschen zum Frühstück dazu. Genießt es unbedingt mit Haferflocken, Obst und am besten auch Nüssen, Samen und Kernen. Wer auf Fertig-Varianten mit Zucker nicht ganz verzichten möchte, kann diese als Topping verwenden, das sich mit der Zeit „ausschleicht“. Haferflocken enthalten viele wichtige Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe und Antioxidantien.

6

Gesunde Smoothies

Smoothies haben den Ruf, sehr gesund zu sein. Diejenigen, die ausschließlich aus Obst bestehen, enthalten allerdings sehr viel Fruchtzucker und sind nicht empfehlenswert. Ein Mix aus Gemüse und einer Handvoll Obst ist dagegen eine sehr nährstoffreiche und leckere Mahlzeit für zwischendurch.!

7

Nicecream nicht nur für heiße Tage

Statt industriell hergestelltem Eis könnt ihr zur selbstgemachten Variante greifen: Nicecream. Schon die Kleinsten lieben den Mix aus gefrorenen Bananen, Pflanzenmilch und Obst. Alle Zutaten können sehr kreativ miteinander kombiniert werden. Rezepte findet ihr im Blog von „Die Nährstoffgeschichte“.

8

Der süße Brei

Milchreis und Grießbrei sind beliebte Klassiker bei Groß und Klein. Mit einer ordentlichen Portion Obst wird eine komplette Mahlzeit draus, die sich kunterbunt variieren lässt.

9

Farbenfrohe Fruchtspieße

Bunt wie ein Regenbogen regen Obstspieße den Appetit an ... und der kommt oft schon beim gemeinsamen Schnippeln. Superpower zum Abknabbern, die ihr immer wieder neu zusammenstellen könnt!

10

Frohlocken mit Flocken

Porridge, Overnights, Bircher Müsli oder einfach Haferflocken mit Milch – hier gibt es wirklich viele gesunde Varianten. Wie auch immer ihr euch entscheidet, genießt immer eine gute Portion Obst dazu.



Vollkorn

9 reichhaltige Ideen



1

Locker-flockig

Fertige Müslis bestehen oft aus gezuckerten Zutaten und Weißmehl. Bringt deshalb lieber Haferflocken ins Spiel und stellt euer Müsli selbst zusammen. Kindern fällt die Umgewöhnung leichter, wenn das gewohnte Produkt ganz allmählich durch immer mehr Haferflocken ersetzt wird. Es lohnt sich auch, das Müsli mit Skyr, Quark oder Naturjoghurt zu ergänzen, denn das darin enthaltene Eiweiß macht lange satt.

2

Laib mit Seele

Brot könnt ihr gern selbst backen. Ansonsten eignen sich Vollkornbrote aus Bioläden oder kleinen Manufaktur-Bäckereien. Bedeutsam für die Qualität ist eine lange Teigführung wie zum Beispiel bei Sauerteigbrotten. Vermeidet Produkte aus industrieller Herstellung, denn diese enthalten viele Zusatzstoffe und oft versteckten Zucker wie Malzextrakt. Durch ihn bekommen die Laibe eine dunklere Farbe.

3

Kichernde Nudeln

Probiert euch durch die Vollkornvarianten: Inzwischen ist das Angebot sehr vielfältig, und es gibt sogar Produkte aus Linsen oder Kichererbsen! Diese sättigen enorm. Falls die Umstellung schwerfällt, lasst euch Zeit. Mixt die neue mit der bisherigen Pasta. Mit einer gewohnten Soße fällt die Umstellung leichter.

4

Klein, aber Keim

Aus Getreidekörnern lassen sich kraftvolle Keimlinge ziehen, die voller Nährstoffe stecken. Gerade für Kinder bietet sich dabei eine gute Gelegenheit, die Sprossen zu beobachten und zu pflegen. Besonders einfach geht das mit Keimgläsern, aber im Internet findet ihr auch Anleitungen zum Selbstbauen.

5

Pattie komplett

Fans von Kloppen, Frikadellen, Burgern und Co. können alternativ Bratlinge aus pflanzlichen Zutaten ausprobieren: aus Vollkornreis, Grünkern oder auch Hirse. Letztere sind gerade für Kinder oft lecker, weil sie leicht süßlich schmecken. Und wenn der Rest der Zubereitung wie gewohnt bleibt, kann das besondere Pattie eine tolle Abwechslung sein.

6

Beilagen im Mittelpunkt

Hirse, Vollkornreis oder Grünkern eignen sich auch als sehr gesunde Beilagen für viele Gerichte. Zusammen mit etwas Rohkost und einem Dip aus Quark oder Hummus ergeben eine leckere Mahlzeit, die ganz fix zubereitet ist.

7

Guten Kuchen suchen

Industriell hergestellte Kuchen und Kekse werden oft mit Weißmehl und viel Zucker hergestellt. Außerdem beinhalten sie künstlich gehärtete Pflanzenöle und damit sogenannte Transfette. Diese gelten als sehr ungesund. Deshalb ist es wichtig, sich gerade beim Thema Backwerk Gedanken über Alternativen zu machen und das Maß an „Schrottsky“ zurückzufahren. Die beste Möglichkeit ist hier, mit guten Zutaten selbst zu backen. Ersetzt Weißmehl durch Vollkornvarianten beziehungsweise durch Dinkel-, Mandel-, Kokos-, Kichererbsen- oder Hafermehl. Fruchttige Zutaten bereichern eure Kreationen ebenso wie Bio-Butter aus Weidehaltung und Nüsse, die gute Fette liefern. Rezepte findet ihr zum Beispiel im Internet.

8

Mais und Reis

Lebensmittel wie Mais und Reis sind sehr kohlenhydratreich, liefern also viel Energie. Für eine vollwertige Mahlzeit brauchen sie sinnvolle Begleiter auf dem Teller: eiweißhaltige Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte, Käse oder Nüsse.

9

Salat-Bowling

Mit Hirse, Vollkornreis oder -nudeln lassen sich leckere Salate zubereiten oder toppen. Der Trend zu den sogenannten Bowl-Gerichten kann euch hier viel Inspiration für bunte und reichhaltige Kombinationen geben – zumal gerade Kinder diesen Style mögen: Viele haben ihre Essenskomponenten schließlich gern übersichtlich getrennt vor sich.

+

Zinkas Extra-Tipp

Der Obstkuchen namens „BromBär“, der abendliche „Schlafi-Hafi“ oder die für den Smoothie entdeckte Bezeichnung „Expecto Zitronum!“ ... Manchmal ergeben sich im Familienalltag ganz neue Formulierungen, Wörter und Fantasienamen ... so auch für Rezepte. Greift sie auf, denn sie sind oft ein schöner „Anker“ für Familiengewohnheiten. Zink! Zink!

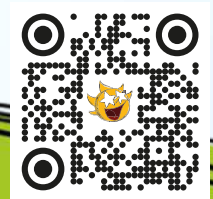




Liebe Familien,

gemeinsam mit meinem Team von „Die Nährstoffgeschichte“ wünsche ich euch allen gemüsiales Gelingen und karottastischen Spaß mit unseren 32 Tipps und Anregungen für leckere und gesunde Gewohnheiten rund ums Essen und Trinken! Eure Erfahrungen könnt ihr übrigens gern mit uns teilen und uns euer Feedback senden. Darüber freuen wir uns immer sehr. Alles Gute!

Eure *Maren*



Impressum

Verlag: © 2025, RAZ Media GmbH, Am Borsigturm 15, 13507 Berlin

Idee, Projektleitung: Maren Bucec · **Redaktion:** Inka Thaysen ·

Illustrationen: Maxi Alker · **Gestaltung, Satz:** Yvonne Engelman, Anika Hoppe

Weitere Infos, Downloads
und Zusatzmaterial zu
„Die Nährstoffgeschichte“
unter naehrstoffgeschichte.de