

Die Nährstoffgeschichte

Ein Kindertheater-Abenteuer



Nach dem gleichnamigen Kinderbuch
von Maren Bucec und Carmen Eder

Bühnenfassung von Philipp Hardy Lau
Stand: Dezember 2024

Die Nährstoffgeschichte

Ein Kindertheater-Abenteuer

Hauptfiguren:

- Sonnenvitamin Deee
- Menschenkind Fifi
- Fifis Mama (alternativ: Papa)
- Captain Citronella
- Lady Schrottsky
- Dinohunde

Rollenverteilung:

- Fifi
- Deee + Dinohunde
- Fifis Mama + Captain Citronella + Lady Schrottsky

Weitere Figuren:

- Deees Sonnenpapa (Video)
- Momo (Video)
- Hoffest-Gäste (Video)
- Nährstoffi Kimi (Voice)
- Die Nährstoffis (Anima)

Legende Textfarben:



- **Pink** Inhalt unbedingt integrieren



- **Orange** Inhalt thematisch einbinden



- **Grün** Inhalt wird empfohlen, ihn (z. B. als Wortspiel) zu übernehmen

Fifi: Na gut.

Mama: *(lacht)* Na siehst du, geht doch. Nimm dir einen sauberen Teller. Hier sind Würstchen und dort hinten stehen Ketchup und Senf.

Fifi: Wow, sieht das alles lecker aus!
(begeistert) Cool, Schokotorte ...
(sucht) Würstchen, hier Ketchup ... und ... Chips!

Mama: *(gähnt)* Lass es dir schmecken, mein Süßer. *(gähnt erneut)*

Fifi: Bist du müde, Mama?

Mama: *(gähnt)* Ja, und dabei habe ich mich so aufs Tanzen gefreut! Ich hol' mir noch einen Eistee und ... *(gähnt)* einen Muffin. Du kannst dich auf unsere Picknickdecke setzen, ich komm' gleich dazu.

(Mama kurz ab)

Fifi: *(mit vollem Mund)* Jaha, bis gleich!
(Fifi mampft und entdeckt dann die Kinder im Publikum, er fühlt sich beobachtet, Interaktion startet)

Fifi: Hi ... *(schüchtern)* Na, ihr auch alle hier? ... Ich bin Fifi ... Das ist wirklich alles total lecker hier ... Und was esst ihr alle so am liebsten? ... *(Kinder rufen rein)* ... Oh ja, das mag ich auch ... *(Kinder rufen rein)* ... Echt jetzt? ... Na wenn's sein muss ... *(Kinder rufen rein)* ... *(Interaktion geht weiter bis Mama zurück kommt)*

Mama: Oh, du hast ja fast alles weggeputzt. *(gähnt heftig)*
Kurz, nur kurz mal hinsetzen *(gähnt)*.

Fifi: *(plappert wie ein Wasserfall)* Guck mal, Momos Papa ist mit dem Hula-Hoop-Reifen im Stehen eingeschlafen *(kichert)*. Du bist wohl nicht die einzige, die hier müde ist. *(lacht herzlich)* Und die schrullige Nachbarin vom Vorderhaus sitzt halb auf einem Ketchup-Teller und schläft auch. *(lachend)* Irgendwie sehen hier alle ziemlich müde aus, oder Mama?
... *(total verwundert)* Mama?!?

(Mama ist eingeschlafen und schnarcht leise, Musik wird leiser und bricht abrupt ab, ein bedrohlicher Klang setzt ein)

Fifi: Ist das jetzt hier 'ne Übernachtungsparty oder was? Was ist hier los? Wieso schlafen denn auf einmal alle? *(Frage an Kinder)* Wisst ihr vielleicht was hier passiert ist? ...
(Fifi bekommt es mit der Angst zu tun und verkriecht sich wieder im Zelt. Ein Walkie-Talkie piepst aus seiner Hosentasche, Funk-Geräusche sind zu hören, der bedrohliche Klang reißt ab. Momo erscheint als Video)

Momo: Fifi, Fifi, bist du da? Bitte kommen ... Over.

Fifi: *(aufgeregt)* Momo?

(Stille)

Szene 1. Auf dem Hoffest

Intro-Musik (Instrumentalversion des Titelsongs „Das sind die Nährstoffis“)

(Auf der Bühne ist ein Buffet aufgebaut und das Geheim-Nichtgeheim-Zelt steht in einer Ecke, außerdem eventuell eine kleine Rutsche. Musik und Stimmengemurmel im Hintergrund, auf der Leinwand sieht man Kinder spielen und Erwachsene umherlaufen. Auftritt Fifi mit Mama/Papa, Fifi mit Rucksack und Mama/Papa mit einer Salatschüssel.)

Mama: So, da sind wir!

Fifi: Ach, Mama.

(Fifi rennt über die Bühne und versteckt sich im Zelt)

Mama: Mensch, Fifi. Was soll denn das?

Fifi: Aber Momo ist meine beste Freundin und ...

Mama: ... und du hast mir versprochen, dass du versuchen wirst Spaß, zu haben – auch ohne Momo. Komm da jetzt bitte wieder raus.

Fifi: Ich will aber nicht!

Mama: Schau mal Fifi, es sind doch so viele andere Kinder hier, mit denen du spielen kannst.

(Mama deutet auf Kinder im Publikum – Fifi guckt schüchtern kurz aus dem Zelt)

Fifi: Aber ich kenne die doch alle überhaupt nicht!

Mama: Na, dann lernst du sie eben kennen.

(Fifi verschwindet wieder komplett im Zelt)

Mama: *(seufzt)* Na, vielleicht isst du erst mal etwas. Du musst doch hungrig sein, mein Schatz.

Fifi: Nein, bin ich nicht.

Mama: Ganz sicher?

Fifi: Ja.

Mama: Keine Lust auf leckere Hot Dogs?

Fifi: Hmm ... *(unsicher)* ... Nein.

Mama: Oder Käsekuchen zum Nachtisch. Mit Zuckerstreuseln ...

Fifi: Na jaaaaa ...

Mama: Es gibt auch Schoko-Muffins mit Karamellglasur ...

Fifi: Sind Gummibärchen oben drauf?

Mama: Aber selbstverständlich.

(Fifi flitzt aus dem Zelt)

Deee: Ich bin so schnell gekommen, wie mich die Sonne aus dem Urlaub her tragen konnte. Nur gut, dass ich noch mal Äpfel gepflückt habe, bevor das Bananofon Alarm geschlagen hat.

(Deee holt zwei Äpfel aus dem Koffer und rollt einen vor den Zelteingang.)

Deee: Los, beiß in den Apfel! *(beißt ab, mit vollem Mund)*
Du brauchst jetzt Frischis ... *(ergänzend)* ... Nährstoffe!

(Fifi rührt sich nicht)

Deee: *(irritiert, als spreche er eine andere Sprache)* Hallo? Niemand?
Das sind Äpfel ... Nährstoffe! Frischis!

(Fifi wagt sich aus dem Zelt)

Fifi: Ich heiße nicht Niemand. Ich bin Fifi. Und du?
Bist du ein Geist oder ein Außerirdischer oder sowas?

Deee: Keine Ahnung ... Sehen die denn auch wie tanzende Mini-Sonnen aus?

Fifi: Wer bist du? Und was willst du von mir?

Deee: Ach entschuldige. *(kichert)* Ich bin Deee ... mit langem llllll. Ich bin ein Nääährstoffi – mit langem Ääääää.

Fifi: Mhm?

Deee: *(wichtigtuersch)* Genauer gesagt bin ich das einzige Nährstoffi, das von der Sonne persönlich zu euch Menschen geschickt wird.

Fifi: *(stirnrunzelnd)* Nähr ... stof ... fi?

(Peinliche Pause)

Deee: Jetzt sag bloß, du weißt nicht, was Nährstoffis sind?

Fifi: Ähhh ... doch! Aber sag du zuerst!

Deee: Ok, ganz langsam, zum Mitschreiben. Nährstoffis, das sind meine Freunde, Freundinnen und ich. Wir sind für die Nährstoffe in eurem Essen verantwortlich!
Pass auf ...

Song „Das sind die Nährstoffis“ setzt ein. *(gesungen von Deee. Video mit Animation der Nährstoffis)*

Strophe 1:

Zinka, Citronella und Familie B

Magnus, Dr. Kalzium und Deee mit 3 E

Eisen-Eli, Kimi, Emmi – und Karottenpüree – *(F: Quatsch!)*

Caro und auch Augio sind immer dabei,

Jodi schwimmt, Selena fliegt von weitem herbei

Fifi: Momo?

(Stille)

Fifi: Momoooo?!?

Momo: Fifi, wie oft habe ich dir gesagt, dass unsere Sätze immer mit „Over“ enden müssen? Over.

Fifi: Ach Mist, vergessen. Momo, bist du es? Over.

Momo: *(hustet)* Ja, natürlich bin ich es. Und wie ist das Fest? Wehe du hast Spaß, während ich hier mit einer Erkältung im Bett liege! Over.

Fifi: Nein, ich habe keinen Spaß, ganz im Gegenteil. Ich bin in unserem Geheim-Nichtgeheim-Zelt und irgendwas stimmt hier nicht! Over.

Momo: Was meinst du? Over.

Fifi: Als ich ankam, war noch Musik an ... und dann ist meine Mama eingeschlafen. Und jetzt ... *(gähnt)* ... werde ich auch ganz müde!

Momo: Fifi? Was ist denn mit dir los? Bist du etwa auch krank? Over.

Fifi: *(leicht wegdösend, nuschelnd)* Weiß nicht ... irgendwas ... *(gähnt)* ... Bin total schlapp. Over.

Momo: Oh nein! Nicht dass ich dich angesteckt habe. Hast du Fieber? Over.

Fifi: *(verneinend)* Mh-mh. ... nur müde.

Momo: Und warum bist du so müde, Fifi? ... Fifi?

(Alarmartiger Klang ertönt, entfernt wie in einem Tunnel, Momo-Video Ende, eine seltsame Stimme ruft aufgeregt ...)

Megafon-Sound:

MIEP – MIEP – MIEP – MIEP, SCHROTTSKY- ALARM auf dem Hoffest, MIEP – MIEP – MIEP, ALARM – ALARM, SCHROTTSKY-ALARM auf dem Hoffest!

(Eine etwas entfernte Stimme [Hall] kommt näher und ist plötzlich direkt vor dem Zelt. Auf der Leinwand erscheint ein heller Strahl, auf dem Deee auf die Bühne gerutscht kommt. Auftritt Deee mit Sonnenhut, Brille, Schirm und einem Koffer. Deee schimpft)

Deee: Oh, oh, oh, ... ja schrottskyfix noch mal! Das kann ja wohl nicht wahr sein! Ausgerechnet dann, wenn ich mal im Urlaub bin! Verzuckert und zugelebt!

Fifi: Wer spricht da?

Deee: Ach du meine Gurke, ich komme zu spät. Es sind schon alle eingeschlafen!

Fifi: *(schaut vorsichtig aus dem Zelt, zu den Kindern)* Seht ihr was? Was ist das?

Deee: Na wer ist denn da?

Fifi: Niemand!

Dee: Hallo, Niemand, magst du mal rauskommen?

Fifi: Lieber nicht.

Refrain 3:

Das sind die Nährstoffis. Uuuh!

Das sind die Nährstoffis. Uuuh!

Das sind die Nährstoffis. Uuuh!

Das sind die Nährstoffis.

(Nährstoffe sind Su-per-krä-fte!)

Rap-Teil 2:

Zinka hat sie richtig gerne:

alle ihre Kürbiskerne

Die Superkraft heißt: ZINKE-DI-ZINK (B: NUR ZINK!)

Quark macht stark – das kommt von Dr. Kalzium,

die Superkraft heißt KAL-ZI-UM

Kimi fühlt sich wohl

mit Fußbällen aus Kohl,

seine Superkraft – klar – VITAMIN K!

Bist du zu müde zum Reisen,

brauchst Du Elias' Eisen,

die Superkraft heißt EII-SEEN

Caro und Augio

werden mit Karotten froh,

CAROTIN und VITAMIN A!

Refrain-Zusatz 1:

Nährstoffe sind su-per,

Nährstoffe sind su-per,

Nährstoffe sind su-per,

Nährstoffe sind SU-PER-KRÄFTE!

Deee: Also Nährstoffe sind die SUPERKRÄFTE, die in gesunden Frischis stecken.

(schaut fragend auf Fifi)

Frischis sind Obst, Gemüse, Nüsse, ach ... eigentlich jedes frische Essen aus der Natur. Ist das da echtes Wasser in deiner Trinkflasche?

Fifi: Ja, wieso?

Deee: Sehr gut ... Trink was und nimm dir endlich einen Apfel. Die sind wirklich lecker.

Salzium und Kalle, ja auch die sind echte Geniii-ies

Refrain 1:

Das sind die Nährstoffis. Uuuh!

Das sind die Nährstoffis. Uuuh!

Das sind die Nährstoffis. Uuuh!

Das sind die Nährstoffis.

(Nährstoffe sind Su-per-krä-fte!)

Strophe 2:

Superkraft im Essen, ja die bringen wir Dir!

Obst, Gemüse, Nüsse – alles von hier!

Wir machen Gemüsetheken endlich wieder kooohl – (Fifi: Äh, cool! Deee: Ist doch egal!)

Glitzerpackung, Spielzeug – uns trickst gar nichts mehr aus!

Schrottsky denkt, wir finden ihre Täuschung nicht raus.

Superkräfte wachsen nicht auf Lollis, das ist wohl klar!

Refrain 2:

Das sind die Nährstoffis. Uuuh!

Das sind die Nährstoffis. Uuuh!

Das sind die Nährstoffis. Uuuh!

Das sind die Nährstoffis.

(Nährstoffe sind Su-per-krä-fte!)

Rap-Teil 1:

Captain Citronella hat Zitronen auf dem Teller,

ihre Superkraft: VITAMIN C

Magnus Magnesiumkommt nie um die Bananen rum,

die Superkraft: MA-GNE-SI-UM

Emmi wird satt,

wenn sie Leinöl hat,

ihre Superkraft: VITAMIN E!

Die Bs – oweia! – ihr braucht ja alle Eier!

Die Superkraft: VITAMIN B!

(Fifi nimmt einen Schluck)

Fifi: Ah ... das tut gut! *(misstrauisch)* Und die Äpfel ... machen auch nicht ... müde?

(Er beißt ab)

Deee: Ha! Die doch nicht! Das ist doch kein Schrottsky-Schlappmach-Zeug! Die kommen natürlich aus der Natur, direkt vom Baum!

Fifi: *(kauend)* Ja, schon klar: ‚Natürlich‘ und ‚Natur‘ sind ja auch fast das gleiche Wort! Aber kannst du mir jetzt vielleicht mal erklären, was, also, wie und warum alle schlafen und dieser Banano-Alarm ...

Dee: Bananofon! Okay, wie fange ich an? Also ... Es gibt ja nicht nur natürliche Frischis, sondern auch künstlich hergestelltes Essen, das sehr stark verarbeitet wurde, Gummibärchen zum Beispiel. Die wachsen ja nicht einfach auf Gummibärenbäumen, oder?

Fifi: *(kichert)* Nein.

Deee: Die werden aus Zucker, Wasser und Tausendmillionen anderen Zutaten in Fabriken zu Gummibärchen verARRRbeitet.

(Wild stampfender Maschinenklang ertönt kurz)

Deee: Und zwar meistens in Schrottsky- Fabriken. Die sind auf so was spargelisiert ... äh ... spezialisiert, meine ich.

Fifi: Was sind Schrottsky-Fabriken?

(Video: Vorstellung Zorina Schrottsky und ihre Hunde, Fabriken auf der ganzen Welt und Verarbeitung, Haltbarmachung und Lagerung, bedrohlicher Sound setzt ein.)

Deee: Also: Die Schrottskys, das sind Lady Zorina Schrottsky und *(bedrohlich)* ihre drei Dinohunde Zucker, Zusatz und Fritti. Wuff, wuff! Sie besitzen überall auf der Welt riesige, jahrmarktunte und klebrig-glitzernde Schrottsky-Fabriken. *(geheimnisvoll)* In diesen Fabriken werden natüüürliche Frischis fabrikalisiert ... äh ... verarbeitet: damit sie lange, lange im Lager liegenbleiben können, ohne schlecht zu werden.

Fifi: Aber das klingt doch erstmal ganz gut.

(Sound reißt mit Scratch ab)

Deee: Ja, aber beim Fabrikalisieren werden die Nährstoffis in den Frischis kaputtgemacht.

Fifi: Aber die brauchen wir doch um Gesund zu bleiben!

Dee: Genau. Und dann kommen manchmal noch Sachen dazu, die uns so richtig dolle krank machen können. Richtig fies ist, dass man das meistens gar nicht erkennt, weil die Sachen trotzdem richtig gut schmecken.

(Fifi guckt den Apfel an)

Deee: Den Apfel kannst du übrigens bedenkenlos essen *(kichert)*.

Fifi: Äh ja ... na klar. *(beißt ab)* Aber sag mal, wieso weißt du eigentlich soviel darüber?

Deee: Als ich ungefähr so alt war wie du, wollte ich auch unbedingt mal in so eine Fabrik hinein.

Einspieler Rückblick „Deee in der Schrottsky-Fabrik“ setzt ein.

(Papa Deee und Deee Kind vor einer Schrottsky-Fabrik. Bienen summen, Grillen zirpen etc.)

Deee Kind: Bitte, Papa! Da gibt es bestimmt tolle Sachen! Nur mal kurz reingehen

Papa Deee: Deee, nur weil es so bunt aussieht und schön verpackt ist, bedeutet es nicht, dass es gut und gesund ist.

Deee Kind: Nur kurz ... bitte!

Papa Deee: Na gut, aber sag' nachher nicht, ich hätte dich nicht gewarnt!

Deee Voice: Mein Papa schnipste mit den Sonnenstrahlen und wir waren drin! Es gab sogar eine Führung für uns.

(Schnitt, in der Schrottsky-Fabrik, Maschinen-Sound und Surren sind zu hören)

Schrottsky: *(überheblich)* Und hier ist unsere neueste Maschine: Die „Noch-Länger-Haltbar-Mach-Stoff- Maschine Dino 3 X“ ! Mit dieser technischen Errungenschaft können wir sehr gesunden Frucht-Gummi-Salat herstellen. Wozu braucht man dann noch so etwas wie *(angewidert)* Obstsalat?

Deee Kind: *(empört)* Aber das ist doch kein Fruchtsalat?! Obstsalat besteht aus echten Früchten!

Schrottsky: Was redest du für einen Unsinn! Vergleiche doch mal die beiden Worte: Fruchtgummi-Salat und Frucht-Salat. Na, fällt dir was auf? In beiden steckt der Begriff FRUCHT! Natürlich ist es das gleiche, nur unser Fruchtgummi-Salat hält sich viel, viel länger als dieses *(angewidert)* frische Obstzeug.

Deee Kind: Aber Papa, das ist doch gar kein richtiges Obst.

Schrottsky: Kommen wir jetzt zu unserem Highlight in der Schrottsky-Fabrik ...
(Ein „schräger“ Tusch erklingt)

Der Zuckerwasser-Pool!

Deee Kind: Wow!

Schrottsky: Gespeist aus dem großen Zuckerwasser-See. Es sieht aus wie Wasser, ist aber keins!
(lacht fies) Alle werden es lieben!

*(Sehr fieses Lachen, Fade-out. **Einspieler Ende.**)*

Deee: Ich wollte da sofort wieder raus.

Fifi: Warum?

Deee: Diese Lady Schrottsky erzählte absoluten Schrott. Mir war einfach nur übel nach diesem Fruchtgummisalat. Und in diesem Zuckerwasser-Pool bin ich kleben geblieben. Das war sooooo eklig!