

Meal Prepping



Copyright: nblxer / stock.adobe.com

Saisonal genießen, gesund und vielseitig essen und Lebensmittelverschwendung vermeiden: Manchmal sind gute Vorsätze im Alltag schwer umsetzbar – Meal Prepping kann helfen.

Das gute alte Vorkochen von Mahlzeiten heißt jetzt "Meal Prepping" und liegt im Trend. Meal-Prepping-Gerichte lagern ideal im mittleren Külschrankfach etwa drei bis vier Tage. Für längere Lagerdauern empfiehlt es sich, die Speisen einzufrieren. Damit sich Mikroorganismen nicht so schnell vermehren, sollte das Essen nach dem Kochen schnell abgekühlt werden – zum Beispiel durch Umfüllen in kleinere Behältnisse.

Eine Meal Prep-Session dauert zwischen 1,5 bis 3 Stunden. Dafür muss unter der Woche kaum Zeit zum Kochen investiert werden.

Ob Single-Haushalt, Wohngemeinschaft oder Familie – für viele Menschen besteht der Alltag aus Beruf, Familie und dem berühmten Freizeitstress. Verständlich, wenn Kochen oder die Einkaufsplanung nebenbei erledigt werden und der Hunger unterwegs mit dem belegten Brötchen auf die Hand gestillt wird. Meal Prepping ist ein Gegenentwurf.

Eine kulinarische Arbeitswoche mit Meal Prepping – so funktioniert's

Nehmen Sie sich zunächst ein wenig Zeit und überlegen Sie, wie Sie vorgehen möchten. Mit einem Wochenplan haben Sie alle Gerichte und Zutaten im Blick. Wenn Sie das Vorbereiten von Mahlzeiten erst einmal ausprobieren wollen, können Sie zunächst für ein oder zwei Tage vorkochen.

Diese Fragen unterstützen Sie bei Ihrer Planung:

- Welche Koch- und Lagerkapazitäten habe ich zur Verfügung? Wie groß sind Kühl- und Gefrierschrank?
- Welches Obst und Gemüse hat gerade Saison und kommt aus der Region?
- Wie ist die Küche an meinem Arbeitsplatz ausgestattet, gibt es eine Küche? Gibt es Kühl- oder Aufwärmmöglichkeiten? Das beeinflusst die Rezeptauswahl.

Was in der Lunchbox landet, ist ganz individuell: Als Grundzutat eignet sich vor allem Gemüse, dazu Linsen, Kichererbsen, Quinoa, Couscous, Bulgur oder Reis. Nudeln lassen sich am besten als Salat zubereiten oder in einer Suppe verwenden. Auch Eintöpfe mit viel Gemüse sind ideale Wegbegleiter.

Suchen Sie sich leckere Gerichte im guten alten Kochbuch oder auf Websites wie zum Beispiel den Rezeptseiten von IN FORM <https://www.in-form.de/rezepte/>.

- Schreiben Sie sich einen Einkaufszettel mit allen Zutaten, die Sie einkaufen müssen. Schauen Sie erstmal im Vorratsschrank, was Sie ohnehin zu Hause haben.
- Tipp: Bei den Meal Prepping Wochenplänen von IN Form ist die Einkaufsliste schon dabei.
- Wenn Sie gerne planvoll einkaufen und jeden Tag frisch kochen möchten, bietet der Frühjahrsspeiseplan sieben frühlingshafte Rezepte für jeden Tag. Mit nur einem Mal einkaufen in der Woche haben Sie alle Zutaten zu Hause.

Einkauf und Lagerung

Mit der Einkaufsliste geht es in den Supermarkt, auf den Wochenmarkt oder in den Hofladen. Alternativ können Sie auch Angebote wie Foodsharing oder das regionale Online-shopping der Marktschwärmer nutzen. Beim Einkauf lagern gekühlte und tiefgekühlte Lebensmittel kurzfristig am besten in einer Kühltasche. Zu Hause angekommen, sollten Sie kühlbedürftige Lebensmittel sofort in Kühlschrank oder Gefriergerät verstauen.

Kühlschrank-Tipp

Legen Sie die Lebensmittel nicht zu eng zusammen, damit die Luft im Kühlschrank gut zirkulieren kann. Rohes Fleisch und Fisch lagern optimal an der kältesten Stelle im Kühlschrank. Das ist die unterste Platte über dem Obst- und Gemüsefach.

Meal Prepping als gemeinsames Kochevent

Lassen Sie sich Zeit: Etwa 1,5 bis 3 Stunden dauern Vorbereitung, Kochen und Aufräumen, je nachdem, wie aufwendig die Gerichte sind. Das klingt zunächst nach viel Arbeit, spart aber in der Woche eine Menge Zeit. Als Kochevent mit der Familie oder Freunden macht Meal Prepping doppelt Spaß.

Küchenhygiene beim Vorkochen

Mit der richtigen Küchenhygiene geben Sie Mikroorganismen keine Chance. Gestalten Sie die Arbeit so, dass sogenannte „reine“ und „unreine“ Arbeiten getrennt werden. Putzen Sie also zunächst das Gemüse, dann schneiden Sie das Fleisch. Reinigen Sie danach die Arbeitsflächen und die verwendeten Küchenutensilien und bereiten Sie erst dann die Gerichte zu. So vermeiden Sie, dass Krankheitserreger von anhaftendem Schmutz auf das fertige Essen übertragen werden. Kühlen Sie die fertigen Speisen möglichst schnell herunter, indem Sie die Lebensmittel Lunchboxen umfüllen, kurz abkühlen lassen und dann rasch in den Kühlschrank stellen.

Kühlschrank, Gefriergerät oder Einmachglas?

Im Kühlschrank lagern die Speisen am besten im mittleren oder oberen Kühlschrankfach für etwa drei bis vier Tage. Trotz der vielen Gläschen und Schüsseln, die sich nach der Meal-Prepping-Session stapeln, sollte der Kühlschrank nicht überfüllt werden, denn die Kühlleistung kann dadurch sinken. Frieren Sie die Mahlzeiten für das Ende der Arbeitswoche auch gerne ein. Im Gefrierschrank können Lebensmittel etwa drei bis zwölf Monate lagern. Am besten das Essen am Vorabend raus herausnehmen und im Kühlschrank im mittleren Fach auftauen lassen.

Haben Sie sich verkalkuliert und zu viel gekocht?

Kein Problem, denn auch die meisten übriggebliebenen Mahlzeiten lassen sich sehr gut einfrieren. Lediglich Essen mit Kartoffeln, Ei, Milch oder Sahne lässt sich nicht so gut einfrieren und darauf sollte verzichtet werden. Einige Zutaten können auch bequem nach dem Auftauen hinzugefügt werden. Schmalz, Speck und Erdnussöl sind ebenfalls nicht zu empfehlen, da das Fett schnell ranzig wird. Bestens geeignet sind hingegen Suppen, Eintöpfe, Nudel- und Reisaufläufe oder Fleischgerichte.

Sie haben das Auftauen am Vorabend vergessen?

In der Mikrowelle tauen einzelne Lebensmittel oder fertige Gerichte bis etwa 500 Gramm ganz einfach auf niedriger Leistungsstufe zwischen 180 und 240 Watt oder mit dem Auftauprogramm auf. Das Essen zwischendurch wenden oder umrühren.

Kurz vor der Mittagspause folgt der Feinschliff: Ein Essig-Öl-Gemisch wird mit leckeren Kräutern berrührt. Nüsse krönen den Salat als Topping. Einige Lebensmittel schmecken eingekocht besonders lecker, zum Beispiel eine selbstgemachte Tomatensauce mit Tomaten aus dem eigenen Garten. Einkochte Köstlichkeiten sind bis zu einem Jahr im Vorratsschrank oder an einem kühlen und dunklen Ort haltbar.

Gefäße für das Meal Prepping



Copyright: fotofabrik

Vorgekochte Mahlzeiten lagern Sie am besten in wiederverwendbaren Vorratsboxen aus Glas oder Plastik oder in Twist-Off- oder Einmachgläsern (Weck-Gläsern). Darin sind die Lebensmittel nicht nur sicher, sondern sehen auch noch gut aus. Auf diese Weise können Sie auf Frischhalte- und Alufolie verzichten und wertvolle Ressourcen schonen. Um den Überblick zu behalten, beschriften Sie die vorbereiteten Gerichte am besten mit dem Datum. So können Sie abschätzen, wann Sie die Lebensmittel besser verbrauchen sollten.

Lohnt sich Meal Prepping?

Immer mehr Menschen haben den Wunsch sich gesund und nachhaltig zu ernähren. Meal Prep (engl. meal = Mahlzeit, prep = preparation = Vorbereitung) unterstützt Sie dabei, dies im Alltag zu erreichen. Das Vorkochen von Mahlzeiten ist für alle interessant, die viel unterwegs sind, eine Menge um die Ohren haben, alleine leben, weniger Lebensmittel wegwerfen oder die Eigenkreationen gerne „to go“ mitnehmen möchten. Und für alle, die einfach Spaß am Kochen haben.

Gründe, um Meal Prepping einmal auszuprobieren

1. **Geld sparen:** Ein durchgeplanter Wocheneinkauf mit saisonalen Lebensmitteln schont den Geldbeutel. Während sich die Kosten für den täglichen Gang in die Kantine oder das Restaurant schnell summieren, behalten Sie mit Meal Prepping leichter den Überblick über Ihre Ausgaben.
2. **Zeit sparen:** Auch, wenn es erst einmal nach mehr Planung aussieht – Meal Prepping spart in der Summe eine Menge Zeit. Statt sich jeden Tag an der Supermarktkasse anzustellen, gelingt der Wocheneinkauf stressfreier. Mit vollem Magen und ausgerüstet mit einer Einkaufsliste sind süße Versuchungen an der Supermarktkasse schnell vergessen. Die Mittagspause widmen Sie dann voll und ganz dem Genuss.
3. **Lebensmittelabfälle vermeiden:** Die Einkaufsplanung vermeidet eine Menge Lebensmittelabfälle. Große Verpackungsgrößen sind jetzt kein Fall mehr für den Abfall.
4. **Bewusste und nachhaltige Ernährung:** Egal, ob Sie im Beruf viel unterwegs sind oder einfach auf Ihre Ernährung achten möchten – mit dem Vorbereiten steuern Sie die Portionsgröße, die Lebensmittelauswahl oder die Zubereitungsart.
5. **Unverträglichkeiten:** Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten behalten beim Meal Prepping alle Inhaltsstoffe im Blick.
6. **Lieblingessen:** Wer selber kocht, hat es in der Hand: Sie entscheiden, welche Gerichte auf den (Schreib-)Tisch kommen oder welche Toppings Sie gerne genießen.