



Gesundheitstipp des Monats Juli

Meal Prep – mit Genuss und Plan durch die Woche

Schluss mit Fast Food, her mit den gesunden Mahlzeiten!? Was für Berufstätige, Studierende und andere Menschen mit engen Zeitfenstern bislang eine Herausforderung blieb, begeistert nun: Meal Preparation – kurz Meal Prep – heißt der neue Trend, den Eingeweihte kurzerhand mit „vorkochen“ übersetzen. Grundsätzlich werden dabei die Speisen für mehrere Tage in einem Rutsch zubereitet und können dann portionsweise mit zur Arbeit, zum Sport oder auf den nächsten Ausflug mitgenommen werden.

Kochen für sieben Tage

Frisches Gemüse und Obst wie Möhren, Radieschen und Äpfel halten sich problemlos bis zu sieben Tage im Kühlschrank. Diese können in einer gut verschließbaren Frischhaltedose bereits geputzt und gewaschen aufbewahrt werden. Gut verpackt und gekühlt halten sich auch Beilagen über die Woche hinweg. Nudeln sollten in der Reihenfolge zuerst, dann der gekochte Reis, als drittes die Kartoffeln, am vierten Tag das Brot und am fünften Tag die Getreideflocken genutzt werden. Wer Reis, Nudeln und Co. vakuum verpackt aufbewahrt kann die Haltbarkeit sogar um bis zu acht Tage verlängern.

plan, buy, cook, eat

Bevor es mit dem Meal Prepping losgeht, wird geplant. Erst einmal werden die Rezepte zusammengestellt. Dabei kann man auch gern vertraute Rezepte für Eintöpfe oder Aufläufe aufgreifen. Besonderen Spaß macht es, neue Rezepte zu probieren. Bei der Recherche im Internet sind Meal Prep-Gruppen, die auf den Social Media-Plattformen zu finden sind, eine große Hilfe: Man findet viel Wissen und kann von den Erfahrungen anderer profitieren. Unser Tipp: Zum Start ist es für Menschen mit wenig Kochpraxis vermutlich besser, erst einmal nur für drei Tage vorzukochen.

Sonntag wird gekocht!

Für die meisten Berufstätigen bietet es sich an, die Speisen am Sonntag zuzubereiten. Das sorgt dann natürlich für Arbeit am Wochenende, aber zugleich für Entspannung, mehr Freizeit und leckere Mahlzeiten an den Arbeitstagen. Hochgerechnet spart man sogar Zeit: Alles, was an mehreren Wochentagen auf dem Plan steht, kann in einem Rutsch zubereitet werden. Unverzichtbar ist beim Meal Prepping ein gewisses Maß an Stauraum in

Vorratsschrank, Kühlschrank und Tiefkühltruhe und auch ein Vakuumiergerät kann sehr hilfreich sein. Und damit das leckere Essen zur Arbeit mitgenommen werden kann, braucht man wieder verwendbare und gut verschließbare Verpackungen, die idealerweise sowohl für die Tiefkühltruhe als auch für die Mikrowelle geeignet sind.

Frühstück, Mittag, Abendessen

Meal-Prep ist für alle Mahlzeiten des Tages geeignet. Zum Frühstück sind kleine Apfelpfannkuchen eine leckere Idee. Man kann sie kalt essen oder in der Mikrowelle wärmen, sie schmecken zuhause so gut wie im Büro. Mittags sorgen zum Beispiel Geflügel, Tofu, hartgekochte Eier, Hülsenfrüchte oder Käse für Proteine, während Reis, Kartoffeln, Couscous oder Quinoa die Kohlehydrate beisteuern. Reichlich Gemüse und auch Obst sorgt für Vitamine, Spurenelemente, Ballaststoffe – und jede Menge saisonale Abwechslung. Am Abend darf es dann auch mal Rohkost mit Dipp und einer Scheibe Vollkornbrot sein, Magerquark oder körniger Frischkäse mit dem Obst der Saison.

Abwechslungsreich, gesund und preiswert

Auf diese Weise kann man Fastfoodketten und Dönerstände zu jeder Tageszeit links liegen lassen und sich mit gesunder und abwechslungsreicher Ernährung, die obendrein auch noch sparen hilft, fit halten. Dass Meal Prep außerdem noch alle persönlichen Vorlieben berücksichtigt und den Weg zu vielen neuen Geschmackserlebnissen ebnet, versteht sich von selbst. Für dieses intelligente Ernährungskonzept können sich alle begeistern, die sich trotz ihres stressigen Jobs gut und gesund ernähren wollen. Denn egal ob im Großraumbüro oder im Friseursalon – eine Mikrowelle findet sich fast überall und hilft beim Meal Prep. Und selbst wenn man sein Essen nicht erwärmen kann, tut das der Idee keinen Abbruch: Reisende, die ständig beruflich unterwegs sind, freuen sich über Rohkost mit Quinoa-Salat oder einen appetitlichen Reissalat mit Gemüse, der im praktischen Einmachglas zur gesunden Mahlzeit „on the road“ wird.

BARMER