

# Entspannt vorkochen

Ob es Vorkochen oder „Meal Prep“ genannt wird, ob ganze Gerichte oder nur einzelne Komponenten vorbereitet werden: Mit der richtigen Planung und etwas investierter Zeit geht gesunde Küche auch in stressigen Zeiten schnell.

VON KRISTINA WEIMER-HÖTZENEDER



Wer mit Meal Prep anfangen möchte, sollte sich zuerst seinen Alltag und seine Ernährungsgewohnheiten ansehen.

Wer gut plant, hat mehr Zeit. Diese einfache Erkenntnis zeigt sich im Ernährungstrend „Meal Prep“. Das ist die Abkürzung für Meal Preparation, auf Deutsch Essensvorbereitung. Die Idee ist nicht neu, aber gerade in unserem immer stressigeren Alltag hilfreich. Das Grundprinzip ist einfach: An einem oder mehreren Tagen oder Abenden in der Woche werden ganze Mahlzeiten, einzelne Gerichte oder auch nur bestimmte Zutaten für die kommenden Tage vorbereitet. Die Vorteile liegen auf der Hand: Man spart Zeit und Geld. Durch die Vermeidung von unnötigen Lebensmitteleinkäufen und Fertiggerichten und das Verarbeiten von Kühlschranks-Resten tut man der Umwelt etwas Gutes. Außerdem hilft die Vorbereitung dabei, gesund und ausgewogen zu essen und Heißhungerattacken zu vermeiden. Und schließlich macht das gemeinsame Vorbereiten von Mahlzeiten Spaß.

## Bedürfnisse erkennen

Wer mit Meal Prep anfangen möchte, sollte sich zuerst seinen Alltag und seine Ernährungsgewohnheiten ansehen. Familien haben andere Bedürfnisse als Paare oder Alleinstehende. Im Homeoffice isst man anders als im Büro. Und wer eine fünfköpfige Familie versorgt, wird kaum Mahlzeiten für eine ganze Arbeitswoche vorbereiten können, geschweige denn im Kühlschrank unterbringen. Das ist der

Vorteil von Meal Prep: Jeder kann das System an seine eigenen Bedürfnisse anpassen und so viel Zeit investieren, wie er erübrigen kann. Manche kochen für die gesamte Woche vor, andere nur für den nächsten Tag, die einen stellen ganze Gerichte fertig, andere nur einzelne Komponenten, um beim eigentlichen Kochvorgang schneller zu sein. Erlaubt ist, was den individuellen Alltag vereinfacht.

Wichtig ist auch, genug geeignete Gefäße für die Essensvorbereitung zur Hand zu haben. Für den Anfang tun es alte Marmeladengläser, ausgewaschene Eis-Dosen oder Ähnliches. Hilfreich sind stapelbare Behältnisse, die im Kühlschrank weniger Platz benötigen. Für den Transport sollten die Dosen auslaufsicher sein und am besten auch mikrowellengeeignet. Es gibt sie meist schon für kleines Geld zu kaufen.

## Planung ist alles

Sinnvoll ist es, sich zuerst den Kalender vorzunehmen und festzulegen, für welche Tage vorgekocht werden muss und welche Anzahl an Gerichten benötigt wird. Anschließend hilft ein Blick in den Kühl- und den Vorratschrank: Was ist an Lebensmitteln da, was muss unbedingt verkocht werden? Aufgrund dessen werden die Gerichte geplant und der Einkaufszettel geschrieben. Nützlich ist es,



Essen gezielt vorzubereiten erleichtert den Alltag.

Jeder kann das System an seine eigenen Bedürfnisse anpassen und so viel Zeit investieren, wie er erübrigen kann.

wenn sich die Zutatenlisten der Mahlzeiten überschneiden. So werden zum Beispiel leicht verderbliche Lebensmittel rasch und vollständig verarbeitet und die Zutaten müssen selbst für mehrere Gerichte nur einmal vorbereitet werden.

Überhaupt ist beim Meal Prep die geschickte Vorbereitung der Schlüssel zum Glück. Beim Kochen braucht man bekanntermaßen die meiste Zeit fürs Abwaschen, Trocknen, Schälen, Entkernen und Kleinschneiden von Obst und Gemüse. Warum also nicht auf einen Satz so viel wie möglich kleinschneiden?

#### Lebensmittel vorbereiten

Zu beachten ist nur, dass sich nicht alle Lebensmittel für die Essensvorbereitung eignen. Gemüse, das nach dem Schneiden den Großteil seiner Vitamine und Mineralstoffe verliert, sollte frisch verarbeitet werden. Pilze verlieren zerkleinert schnell ihr Aroma, und empfindliche Salate und Kräuter halten sich ebenfalls nicht lange, wenn sie zerteilt sind. Doch Kohl, Wurzelgemüse und Blattsalate lassen sich gut vorbereiten und in einem feuchten Tuch im Kühlschrank lagern. Karotten werden geschält, in Stücke geschnitten und in einem mit Wasser gefüllten Glas in Kühlschrank aufbewahrt, damit sie nicht braun werden. Hülsenfrüchte, Getreide

und Pseudogetreide können leicht vorgekocht werden, ebenso Nudeln oder Kartoffeln. Und wer nicht bei jedem Kochen weinen will, schneidet Zwiebeln vor und verstaut sie ebenfalls luftdicht verpackt in Kühlschrank.

Auch Dressings, Dips und Saucen lassen sich sehr gut in größerer Menge vorbereiten. Egal ob Tomatensauce, Pesto, Hummus, Salatdressing oder Kräuterbutter – alle passen zu einer Vielzahl von Gerichten, machen sich auch gut als schneller Brotaufstrich und halten sich vor allem im Kühlschrank mehrere Tage. ■

---

### Meal Prep im Überblick:

- Tage und Mahlzeiten festlegen, für die vorgekocht werden soll
  - Kühl- und Vorratsschränke checken
  - Gerichte planen, Einkaufszettel schreiben
  - Einkaufen gehen
  - Lebensmittel rasch verarbeiten
  - Gerichte und Zutaten vorbereiten und sicher verstauen
-