

# MEAL-PREP

Vorbereitung ist die halbe Miete

## Was ist Meal-Prep?

- ✓ Gezielte Planung von Gerichten
- ✓ Geplanter Einkauf von Lebensmitteln
- ✓ Clevere Vorratshaltung
- ✓ Welche Meal-Prep-Varianten gibt es?
- ✓ Überlegungen zur Umsetzung



## Meal-Prep könnte für Sie passen ...

- ... wenn Sie Ihre **Ernährung verbessern** und Ihre **Nährwerte überschauen** wollen
- ... wenn Sie sich vorstellen können, **Ihr Essen vorzukochen** und z.B. einzufrieren
- ... wenn Sie Mahlzeiten planen möchten, unabhängig davon, ob Sie Lust darauf haben
- ... wenn Sie abends mehr **Freizeit statt Küchenarbeit** genießen möchten



## Mögliche Zeitmonster

### • **Wenig Zeit am Abend?**

Meal Prep hilft dabei optimal! Weniger Küchenarbeiten und weniger Zeit im Supermarkt

### • **Keine Ideen für gesundes Essen?**

Mit der Speisenplanung kein Problem! Sie können Nährwerte

besser überschauen und Mahlzeiten aufeinander abstimmen

### • **Stress im Alltag?**

Die Planung am Wochenende entspannt durchführen. Sie können den Wochenplan kreativ gestalten, um an Saisonales und Regionales zu denken



## Das alles ist Meal-Prep

### Das Basics-Prinzip

- Basic-Lebensmittel immer zuhause haben
- Diese Basics aufeinander abstimmen
- kein Zwischeneinkauf nötig

### Für einen Tag vorkochen

- Perfekt für Kochanfänger
- Einfachste Variante des Meal-Prepping
- Kein großer Aufwand, immer für eine weitere Mahlzeit vorgesorgt

### Für mehrere Tage vorkochen

- für Kochprofis
- eine gute Planung ist vorausgesetzt
- benötigt viel Zeit am Meal-Prep-Tag

### Einzelne Komponenten vorkochen

- Komponenten nach den Baukasten-Prinzip vor- und nach Gusto zubereiten
- Sehr flexibles Meal-Prepping

### Teller statt Tonne

- Fonds und übriges Gemüse verarbeiten und verwerten
- Zu einem anderen Zeitpunkt in einem Gericht einsetzen

### Morgens ansetzen - Abends essen

- Slowcooker kochen auf Niedertemperatur über den Arbeitstag das Gericht für den Feierabend



Die Vorratshaltung aufeinander abstimmen!

**Vorratskammer**

- Couscous, Nudeln usw.
- Vollkornmehl
- Stückige Tomaten
- Rote Linsen
- Mais, Kichererbsen im Glas

**Kühlschrank**

- Mozzarella, Feta
- Reibekäse
- Milch, Joghurt, Quark, Sauerrahm
- Eier
- Frische Tortellini

**Gefrierfach /-truhe**

- Gemüse wie Brokkoli, Erbsen, Blumenkohl
- Obst wie Beeren, Mango
- Kräuter
- Fischfilet
- Fleisch und Hackfleisch

Couscoussalat /  
-burger

Linsensalat / -  
pfanne

Spiegelei / Rührei /  
Omelette

Reispfanne / - salat

Brokkolisuppe mit  
Garnelen

Nudeln mit Tomatensoße,  
Nudelpfanne / -auflauf mit  
rohen Nudeln / -salat

Tortellini-Auflauf

**Pfannkuchen: Basis-Rezept für 1 Person:**

- ✓ 60 g (Vollkorn-)Mehl
- ✓ 60 ml Milch oder Pflanzendrink
- ✓ 1 Ei
- ✓ Etwas Backpulver
- ✓ Ggf. Zucker



*Pfannkuchen können süß oder herzhaft verzehrt werden!*

**Süß:**

- Apfelmark, Apfel-Bananenmark, Apfel-Mangomark
- Kompott
- Grütze
- Frische oder TK-Früchte / Obstsalat

**Herzhaft:**

- Spargel und Schinken
- Tomate & Mozzarella
- Reibekäse, Kräuter und Champignons
- Hackfleisch, Feta und Paprika
- Lachs und Spinat

**Tortellinauflauf: Basis-Rezept für 1 Auflaufform:**

- ✓ 1 Packung frische Tortellini
- ✓ 1 Glas stückige Tomaten (oder 300g frische Tomaten)
- ✓ 1 Packung Mozzarella
- ✓ TK-Zwiebeln
- ✓ Gemüsebrühe
- ✓ Sahne
- ✓ Tomatenmark
- ✓ Getrocknete Italienische Kräuter



**Nudelgericht: Basis-Rezept:**

- ✓ Fertiges Ofengemüse
- ✓ Vorgekochte Nudeln z.B. Linsen- und Vollkornnudeln
- ✓ 1 Dose stückige Tomaten
- ✓ Vorgegarte braune Linsen
- ✓ Getrocknete italienische Kräuter

## Get prepped!

- Gut vorbereiten – mit einer Rezeptliste
- Die Einkaufsliste – zeit- und nervensparend einkaufen
- Spaß am Meal-Prep-Tag mit smarter Planung
- Passende Aufbewahrungsgläser und -boxen



## Tipps für die Rezeptauswahl

- Sammeln von **Lieblingsrezepten**
- **Sortieren** Sie diese nach Zutat, Saison, Länderküche usw.
- Was kann in **doppelter Menge** gekocht werden
- Welche Lebensmittel können in mehreren Gerichten eingesetzt werden, so dass **Reste vermieden** werden?
- Überlegen, ob man **neue Regeln** einführen möchte  
z.B. wöchentlich 2x Woche Suppe, 2 x Vegetarisch, 2 x Fisch
- Neue Rezepte ggf. im **Internet / Kochbüchern** recherchieren
- Ein oder zwei „**Notfallgerichte**“ **aus den Basics** überlegen



## Überlegungen zum Mahlzeitenplan

- Überlegen, **für wie viele Tage** gekocht werden soll und wie viel Zeit investiert werden kann – auch an Vor- und Nachbereitung denken
- Den **Vorrat Zuhause prüfen** – Was ist noch da? Was muss weg?
- Welche Küchengeräte werden eingesetzt? Werden alle gleichmäßig ausgenutzt?
- **Rezepte** oder **Mahlzeitenkomponenten** überlegen
- Eine **Einkaufsliste** schreiben
- Reichen die **Frischhalteboxen** aus?

## Tipps für die Einkaufsliste

- ✓ Gut **vorstrukturiert**
- ✓ Ggf. **abfotografieren**, falls man den Zettel zu Hause vergisst
- ✓ **Tipps**: Alternativ **gute Apps** verwenden, die von allen Familienmitgliedern bearbeitet werden können

## Clever vorbereiten und nutzen

### Tipps für Kochanfänger

- ✓ Überblick behalten mit einem Ablaufplan
- ✓ „Stures“ abkochen der einzelnen Gerichte dauert oft länger als paralleles Zubereiten
- ✓ Funktionierende Gerichte, Einkaufszettel und Pläne einfach aufbewahren



Gericht/Lebensmittel	Küchengerät	Was	Dauer
Zucchini/Antipasti	Herd	Streifen	5 Min.
Ofengemüse	Ofen	Grobe Stücke	35 Min.

## Beim Kochen ist es nicht immer sinnvoll, jedes Rezept nacheinander vorzubereiten.

- ✓ Vorbereitung des Arbeitsplatzes
- ✓ Gemüse und Obst waschen
- ✓ Während des putzen und schneiden des Gemüses die Beilagen garen: Kartoffeln, Nudeln, Reis, Quinoa usw.
- ✓ Gerichte, die lange dauern zuerst zubereiten
- ✓ Während der Kochzeit die schnellen Mahlzeitenkomponenten fertigstellen wie z.B. Hähnchen garen oder Dressing vorbereiten
- ✓ Reste clever verwerten oder haltbar machen



Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für die Vor-, Zu- und Nachbereitung!

Sie können bestimmte Lebensmittel **in größerer Menge vorkochen**, im **Kühlschrank lagern** und dann **portionsweise frisch verarbeiten**.

- ✓ Spart Zeit beim täglichen Kochen
  - **Gekochte Kartoffeln** → Bratkartoffeln, Kartoffelsuppe, Aufläufe, Kartoffelknödel
  - **Reis** → Einlage in Suppen und Eintöpfen, Reispfanne, Reissalat (kalt), Bratreis
  - **Nudeln** → Bratnudeln, Aufläufe, Einlage in Suppen und Eintöpfen
  - **Quinoa, Hirse, Amaranth** → Frühstücksbrei, Aufläufe, Einlage in Suppen und Eintöpfen, Pfannengerichte



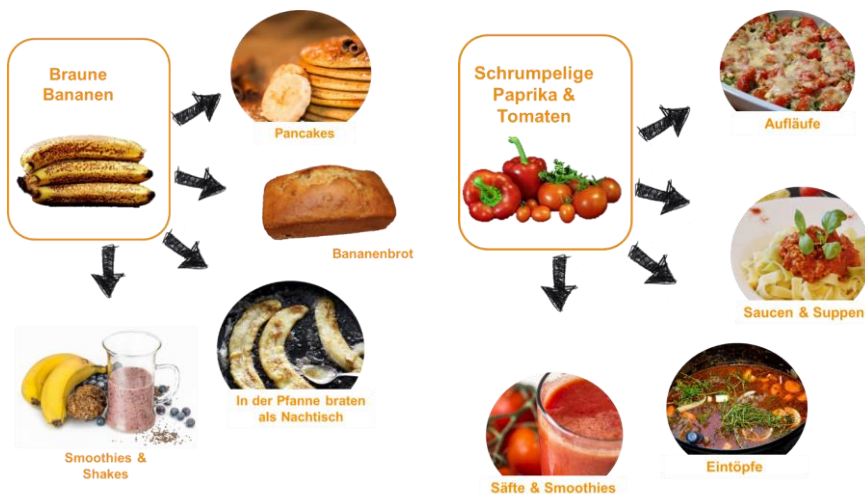
## Abwechslungsreich sein



- Salate **unterschiedlich kombinieren**
  - ✓ **Saisonale und regionale Ware** bevorzugen, das bietet automatisch Abwechslung
  - ✓ Immer möglichst **bunt**
  - ✓ Einen Teil des Gemüses **garen** – z.B. gebratene Pilze, Ofenkürbis, Süßkartoffelspalten
  - ✓ Verschiedene **Konsistenzen** integrieren – Kerne, Nüsse, Croutons geben Biss
  - ✓ Dressing variieren (mit Senf, Honig, Marmelade, Joghurt etc.)
- Reste für **Wraps oder Pitataschen** nutzen

## Auch Reste können verwertet werden

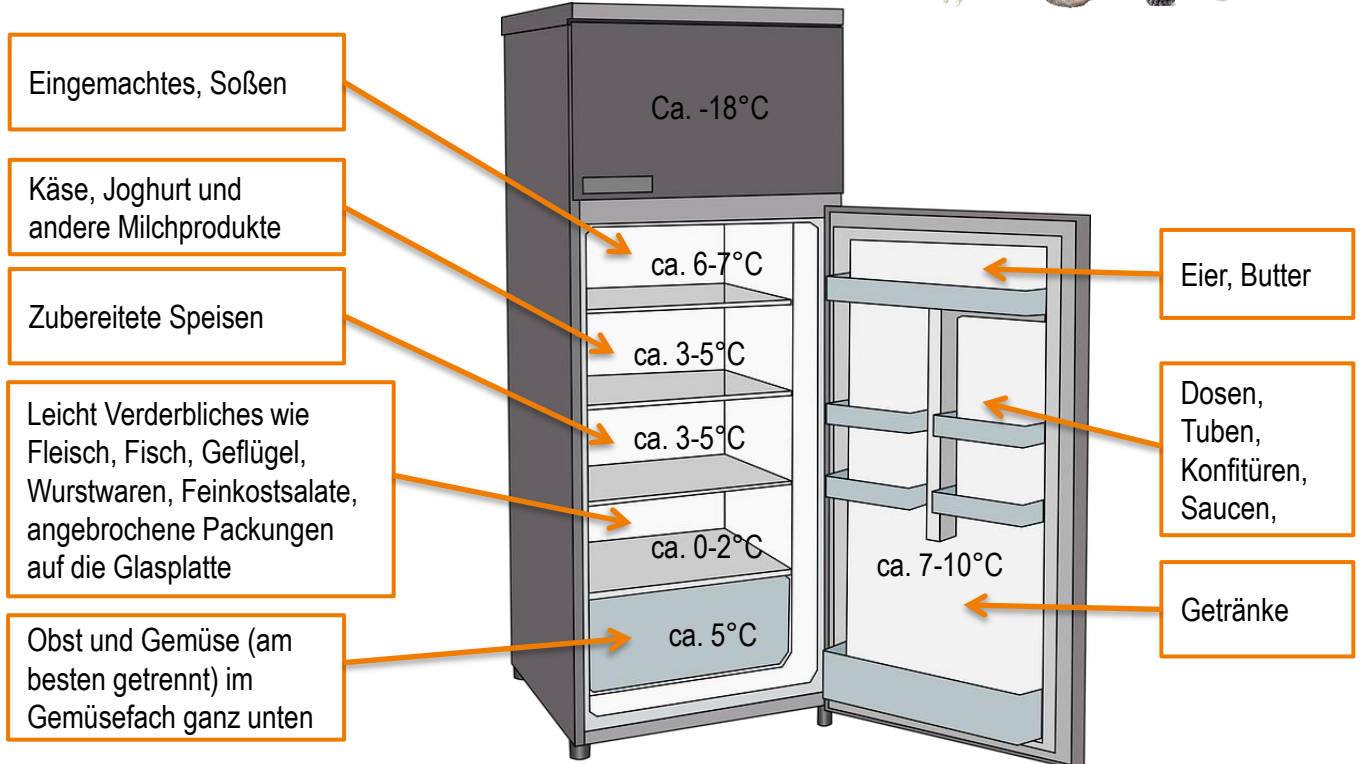
- ✓ **Reste frischer Kräuter** waschen, schleudern, hacken und anschließend mit MHD beschriftet einfrieren
- ✓ **Älteres, labberiges Wurzelgemüse** über Nacht in kaltem Wasser einweichen, da sie so wieder an Knackigkeit gewinnen
- ✓ **Altes Brot / alte Brötchen** zu Paniermehl / Croutons verarbeiten
- ✓ **Übrig gebliebenen Kohl** hacken und einfrieren – gut verwendbar für Feiertagsgerichte (z.B. Rotkohl, Grünkohl, Blumenkohl)
- ✓ **Blätter, Kraut, Stiele & Strunke** verwenden



**Haltbarkeit der einzelnen Lebensmittel:**

<b>Nudeln</b>	Nudeln nur 1-2 Tage lagern, sie werden sonst matschig	Gekochte Nudeln können Sie auch gut einfrieren
<b>Reis &amp; Quinoa</b>	Reis und Quinoa hält 2-3 Tage im Kühlschrank	Reis und Quinoa kann auch gut eingefroren werden
<b>Hülsenfrüchte</b>	Halten 2-3 Tage im Kühlschrank, durch das einweichen und verwerfen der Kochflüssigkeit wird die Verträglichkeit verbessert	Hülsenfrüchte immer in größeren Mengen garen und portionsweise einfrieren
<b>Gemüse</b>	Austrocknendes Gemüse wie z.B. Salat, Spargel oder Karotten am besten in ein feuchtes Tuch einschlagen	Gemüse am besten so frisch wie möglich verwenden, um Vitamine optimal zu erhalten, evtl. rechtzeitig tiefkühlen
<b>Salat</b>	Schon gewaschene Blätter mit der Salatschleuder trocknen und in einem feuchten Tuch im Kühlschrank lagern	Am besten das feuchte Tuch mit Zitronensaft oder Essig beträufeln
<b>Obst</b>	<i>Vorgeschnitten</i> hält Melone, Ananas, Mango, Aprikosen und Pflaumen im Kühlschrank	Ganze Melone, Ananas und Mango besser bei Zimmertemperatur aufbewahren
<b>Fleisch- und Fischgerichte</b>	Fleischgerichte können 3-5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden, Fisch nur 1-2 Tage	Darauf achten, dass die Gerichte schnell abkühlen und fix in den Kühlschrank gestellt werden

**Welche Lebensmittel gehören in den Kühlschrank?**



## Welche Lebensmittel gehören ins Gefrierfach?

Lebensmittel, die über einen **längeren Zeitraum aufbewahrt werden** (11-15 Monate), aber **keinerlei Qualitätsbußen** verzeichnen sollen, können im Gefrierfach gelagert werden. Es sollte jedoch beachtet werden, dass sich **nicht jedes Lebensmittel für die Gefriertruhe eignet** und auch geeignete Lebensmittel weisen eine unterschiedlich lange Lagerdauer auf.

**Aufgrund des hohen Wassergehalts eignen sich folgende Lebensmittel nicht für den Gefrierschrank:**

- Eier (roh), Blattsalate, Frischkostsalate, Radieschen, Rettich, rohe Kartoffeln, Gurken, Tomaten, Wassermelonen, Weintrauben (Ausnahme: Verwendung als „Eiswürfel“ für Getränke), ganze rohe Äpfel und Birnen

**Folgende Aspekte sollten beim Einfrieren von Lebensmittel beachtet werden:**

- Lebensmittel so luftdicht wie nur möglich verpacken
- In Portionsgrößen einfrieren
- Verpackungen mit Einfrierdatum und Inhalt beschriften
- Obst und Gemüse ggf. vorher waschen, schälen und entkernen



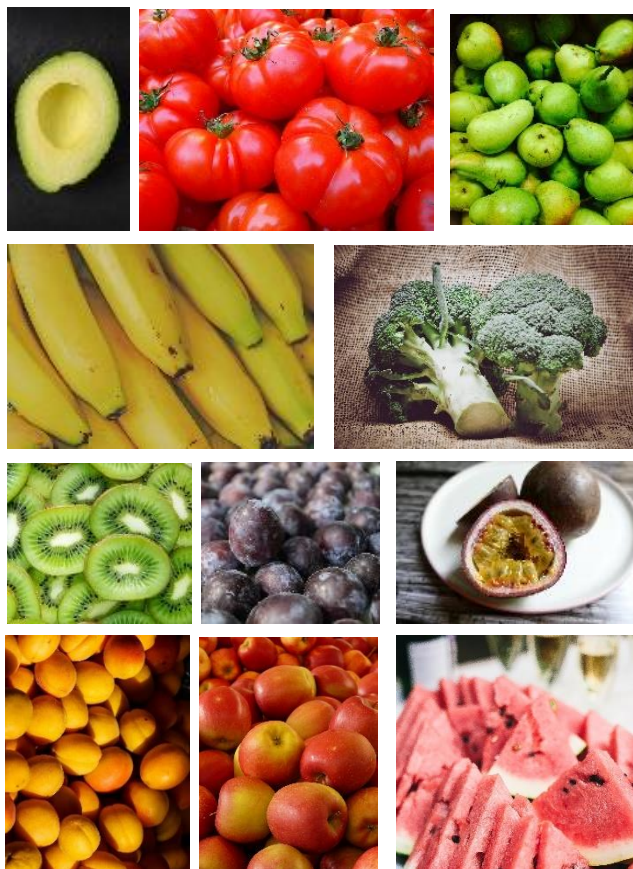
## Das Reifegas „Ethylen“

- Ethylen ist ein sogenanntes **Reifegas** und wird von einigen Obst- und Gemüsesorten ausgeströmt
- Trägt zur **Entwicklung von Geschmack, Textur, Farbe und Aroma** von Obst und Gemüse bei
- **Beschleunigt die Reifung** und wirkt sich somit **ungünstig auf die Haltbarkeit** von Obst und Gemüse aus
- „**Nice to know**“: Schimmelndes Obst und Gemüse sondern mehr Ethylen ab

**Welche Obst- & Gemüsesorten verströmen Ethylen?**

- ✓ Äpfel
- ✓ Aprikosen
- ✓ Avocado
- ✓ Bananen
- ✓ Birnen
- ✓ Feigen
- ✓ Kakis
- ✓ Kiwis
- ✓ Melonen
- ✓ Nektarinen
- ✓ Maracujas
- ✓ Pfirsiche
- ✓ Pflaumen
- ✓ Quitten
- ✓ Brokkoli
- ✓ Tomaten

Nutzen Sie das Reifegas gezielt, indem Sie **unreifes Obst/Gemüse neben Ethylen ausströmendes Obst/Gemüse legen**





## GLAS

- ✓ Geruchs- & geschmacksneutral
- ✓ Leitet Wärme & Kälte
- ✓ Keine gesundheitsschädlichen Stoffe
- ✓ Hygienisch, da leicht zu reinigen
- ✓ Langlebig & keine Verfärbungen



## EDELSTAHL

- ✓ Geruchs- & geschmacksneutral
- ✓ Hygienisch / leicht zu reinigen
- ✓ Kratz- & abriebfest: keine Oberfläche für Mikroorganismen
- ✓ Langlebig & keine Verfärbung



## PLASTIK

- Können Farbe & Geruch der Lebensmittel annehmen
- Kann mit der Zeit rissig & porös werden - Entsorgung notwendig
- Darauf achten, dass sie frei von **BPA**, **Polycarbonat (PC)** & **Polyvinylchlorid (PVC)** sind

## TIPPS

- ✓ Rechteckige Gefäße nehmen im Kühlschrank oder Gefrierschrank weniger Platz weg.
- ✓ Gefäße aus Glas können Sie aus dem Kühlschrank direkt zum erwärmen verwenden
- ✓ Verwenden Sie Flaschen für Dressings und Soßen

# Unser cleveres Baukasten-System

## Leckeres für die Brotbox:

**So geht's!**

**Basis:**  
Vollkornbrot /-brötchen / Vollkornwrap / Reispapier / Vollkornpita

**Fettkomponente:** Frischkäse, Butter, Avocado, Pesto, Nuss-Mus, Hummus, Olivenpaste

**Geschmacks-Plus:** Rote Zwiebeln, Senf, Chutney

**Eiweißkomponente:** Räuchertofu, Geflügelaufschnitt, Schinken, Lachs, Feta, Ei

**Vitalstoffextra:** Kresse, Sprossen, Rucola, Radicchio

## Leckere Salate

**So geht's!**

**Kohlenhydrat-Basis:**  
Vollkornreis, Vollkornpasta, Quinoa, Couscous, Kartoffeln, Getreide, Amaranth, Linsen, Kichererbsen, Erbsen

**Eiweißkomponente:** Räuchertofu, Geflügelaufschnitt, Schinken, Lachs, Brie, Feta, Parmesan, Eier, Hülsenfrüchte, Mozzarella-Kugeln

**Vitalstoffextra:** Kresse, Sprossen, versch. Salate, Oliven, fr. Kräuter

**Knusper-Plus:** Nüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Croutons, getr. Zwiebeln

**Fettkomponente / Dressing:** Avocado, Pesto, Essig-Öl, Joghurt

## Leckeres Müsli

**So geht's!**

**Basis:**  
Joghurt, Quark, Chiapudding, gek. Haferbei, über Nacht gequollene Flocken, gekochter Quinoa, Milchreis

**Topping:** Joghurt, Vollkornflocken, Nüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Kakaonibs, Kokosraspeln

**Vitamin-Plus:** Frisches Obst, Beeren

**Geschmacks-Extra:** Zimt, Kardamom, Kakaopulver, Vanille, Honig

## Leckere Suppen

**So geht's!**

- Zuhause einen großen Topf vorbereiten
- Auch super zum Einfrieren!
- Für mehrere Tage leckeres Mittagessen zum Mitnehmen
- Wärmend, sättigend & lecker mit einer Scheibe Vollkornbrot

**Cremige Suppen** + **Eintöpfe** + **Klare Suppen**

**Toppings:** Nüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Croutons, getr. Zwiebeln, Joghurt / Saure Sahne, Kürbiskernöl, fr. Kräuter