

Meal-Prep

wie Vorkochen zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen kann

Meal Prep oder Meal Prepping bedeutet nichts anderes als Mahlzeiten vorkochen. Dieser Trend ist momentan auf vielen Internetseiten und den sozialen Medien vertreten. Gerade jetzt am Jahresanfang sind die Vorsätze groß und viele Menschen fragen sich, wie sie Zeitmangel und eine gesunde Ernährung unter einen Hut bringen können. Welchen Beitrag, das gezielte Vorbereiten und Vorkochen von Mahlzeiten dazu leisten kann, erklärt uns die Diätologin Romana Führling aus der Primärversorgung Neuzeug.



Quelle: Pixabay.com 1

Wie funktioniert Meal-Prepping?

Die Idee hinter dem **Vorkochen** von Mahlzeiten ist, dass man an einem Tag das Essen für gleich mehrere Tage im Voraus zubereitet. Egal ob Frühstück, Mittag-, Abendessen oder Salate.

Dabei versucht man die **Effektivität beim Kochen zu erhöhen** und Wartezeiten während zum Beispiel ein Gericht im Ofen ist, zu nutzen und bereits das Gemüse für das nächste Gericht vorzubereiten. Das spart Zeit und auch die Küche muss nur einmal geputzt werden.

Natürlich erfordert diese Technik auch eine gute **Vorbereitung und Planung**. Am besten plant man eine Woche im Voraus und schreibt eine Einkaufsliste. Die Königsdisziplin ist, drei oder mehr Gerichte gleichzeitig zuzubereiten. Sinnvoll ist es, jeweils ein Ofengericht, ein One-Pot bzw.

Eintopfgericht und ein Pfannengericht zu kochen. Im ersten Schritt bereitet man das Gemüse für alle Gerichte vor, dann kocht man das Ofengericht. Wenn dieses im Ofen ist, widmet man sich dem Eintopfgericht und während der Eintopf köchelt, bereitet man das Pfannengericht zu.

Auch Salate lassen sich gut vorbereiten. Die Marinade kann man in kleine Einmachgläser abfüllen und direkt vor dem Essen über den Salat geben.

Lassen Sie sich hier gern von zahlreichen Rezeptinspirationen im Internet oder speziellen Meal-Prep-Kochbüchern inspirieren.

Die fertig gekochten Speisen sollten rasch abgekühlt (bei den aktuellen Temperaturen zum Beispiel auf dem Balkon) und in luftdichten Glas-Behältern im Kühlschrank gelagert werden. So sind die Speisen auch noch 3 Tage nach dem Kochen bedenkenlos genießbar. Man kann sie natürlich auch einfrieren.

Beispiele für Meal-Prepping:

1. **Ofengericht:** Ofengemüse mit Fleisch, Fisch oder Kichererbsen und Ofenkartoffeln, Ofenreis mit Gemüse und Fetakäse, Nudel-Gemüse-Auflauf
2. **One-Pot/ Eintopf-Gericht:** Kichererbsencurry mit Reis, Chili sin Carne, Gemüserisotto, Reisfleisch, Linsen-Sugo
3. **Pfannengerichte:** Nudelpfanne mit Gemüse und roten Linsen, Gemüsereis, Kartoffel-Gröstl mit Ei

Das Planen der Mahlzeiten **spart** nicht nur Zeit, sondern auch **Geld**. Man kauft überlegter und gezielter ein und wirft dadurch weniger Lebensmittel weg. Außerdem ist es eine große Erleichterung, in stressigen Zeiten auf ein vorgekochtes Gericht zurückgreifen zu können, statt bei Fast Food und Co zu landen

Wie gesund ist vorgekochtes Essen?

Das lässt sich nicht pauschal beantworten, denn es kommt vor allem darauf an, welche Gerichte gekocht wurde.

Bei den ausgewählten Speisen sollte Gemüse die Hauptrolle spielen. Wichtig ist, dass man pro Portionen zwei faustgroße Portionen Gemüse einplant. Entweder als gedünstetes oder gebratenes Gemüse oder als Salat. Am besten greift man zu saisonalem oder Tiefkühlgemüse.

Die Beilagen wie Reis, Kartoffeln und Nudeln sollen nur ein Viertel vom Teller ausmachen also zirka eine Handvoll. Ein Viertel des Tellers soll mit der Eiweißkomponente also Fleisch, Fisch, Milchprodukte wie Fetakäse, Frischkäse-Dip oder Hülsenfrüchten gefüllt werden. Bei Fleisch reicht ein handtellergroßes Stück 2-3x pro Woche. Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen dürfen nicht fehlen, sie liefern dem Körper viele Ballaststoffe, Mineralstoffe und pflanzliches Eiweiß.



Quelle: [Gesundheitskasse.at](https://www.gesundheitskasse.at) 1

Mit hochwertigen Ölen wie Raps-, Oliven-, Lein- oder Walnussöl versorgt man den Körper zusätzlich mit wichtigen Fetten.

Besonders wesentlich bei vorgekochten Mahlzeiten ist eine gute Küchenhygiene. Händewaschen, sauberes Besteck und saubere Arbeitsflächen sind die wichtigsten Grundlagen damit Lebensmittelinfektionen keine Chance haben. Erhitzen Sie Fleisch und Fisch immer gut durch und essen sie

leicht verderbliche Speisen immer zeitnah oder frieren sie diese ein.

Was ist mit Nährstoffverlusten?

Bei vorgekochten und wieder erwärmten Speisen kommt es naturgemäß zu einem höheren Nährstoffverlust als bei frisch zubereiteten Speisen. Um diese Verluste geringzuhalten, sollte man zu frischen oder tiefgekühlten, saisonalen und regionalen Produkten in hoher Qualität greifen und diese schonend zubereiten. Dünsten und Anbraten eignen sich besser als langes Dahinköcheln und Warmhalten.

Um Lagerungsverluste auszugleichen, kann man die vorbereiteten Speisen mit einer frischen Komponente wie einem Salat, Sprossen oder Kräuter ergänzen.

Es gehen aber nicht nur Nährstoffe verloren, manche werden sogar neu gebildet. Durch das Abkühlen und wieder Erwärmen von stärkehaltigen Beilagen wird ein Teil der Kohlenhydrate in sogenannte **resistente Stärke** umgewandelt. Diese ist nicht verdaulich und hat einen positiven Einfluss auf die Darmflora und den Blutzuckerspiegel.

Ein Gericht, das 3 Tage im Kühlschrank gelagert wurde hat trotzdem noch viel mehr Nährstoffe als eine mit Heißhunger bestellte Pizza!

Fazit

Meal-Prep ist sicher nicht jedermanns Sache, aber gerade für Menschen, die nicht die Zeit haben jeden Tag frisch zu kochen und die sich trotzdem ausgewogen ernähren möchten, kann clever geplantes Vorkochen eine gute Möglichkeit sein.

Achten Sie dabei auf eine gute Lebensmittelauswahl, hohe Qualität, schonende und hygienische Zubereitung und kühle Lagerung. Dann steht einem ausgewogenen Genuss nichts mehr im Weg.

Rezept: Kichererbsen-Curry

Zutaten:

1 Dose Kichererbsen

400 g saisonales Gemüse (zb Zucchini, Karotten, Sellerie, Paprika, Kürbis, Lauch)

1 Stk. Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen

1 Dose Kokosmilch

Currypulver, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Chilipulver

500 g Reis

Rapsöl, Wasser

Babyspinat, Sprossen

Zubereitung:

Reis mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz kochen.

In der Zwischenzeit:

Zwiebel, Knoblauch schälen und klein schneiden. Gemüse waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Kichererbsen gut abspülen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, Kreuzkümmel und Curry dazugeben und kurz anbraten. Dann vorbereitete Gemüsewürfel in die Pfanne geben und ein paar Minuten mitbraten.

Mit Kokosmilch aufgießen und 10 min bei mittlerer Hitze einkochen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sofort genießen oder abkühlen lassen und in verschlossenen Behältern im Kühlschrank lagern. Nach dem Aufwärmen mit Sprossen oder frischem Babyspinat garnieren.



Quelle: Pixabay.com