

# So geht modernes Vorkochen

**Küche** / Einmal pro Woche kochen, den Rest erledigt der Kühlschrank, zumindest fast: Meal Prep hilft bei individuellen Essgewohnheiten in der Familie.

**GRÄNICHEN** Der eine isst kein Ei, die andere erst nach dem Sport um 21 Uhr, und der Dritte möchte in seiner Lunchbox etwas Vegetarisches zum Zmittag mitnehmen. In Zeiten von Individualisierung und Zeitmangel ist Meal Prep eine gute Möglichkeit für die Vorbereitung von frischen, ausgewogenen Menüs.

Meal Prep? Was ist das? Meal Prep ist die englische Abkürzung für «Meal Preparation» und bedeutet «Vorbereitung von Mahlzeiten» und/oder deren Bestandteilen. Das heißt: An einem Tag werden verschiedene Komponenten für die Mahlzeiten der kommenden Tage vorbereitet.

Das Ziel ist, nach dem Kochen eine Auswahl an portionierten, fertigen Komponenten im Kühlschrank oder Gefrierfach zu haben. Die Familienmitglieder können sich damit einfach eine individuelle oder gemeinsame Mahlzeit zusammenstellen. Auch wenn im Alltag wenig Zeit für das Kochen vorhanden ist, kann man auf diese Weise gesund und ausgewogen essen.

## Ein fixer Wochentag

In der Regel wird ein Wochentag zum Vorbereiten der Gerichte ausgewählt, etwa Samstag oder Sonntag. Vorab braucht es eine detaillierte Menü-Planung samt Einkaufsliste, sodass auch alle nötigen Nahrungsmittel bereit sind. Geübte «Meal Prepperinnen und Prepper» bereiten ihre Mahlzeiten gleich für vier Tage im Voraus. Für den Einstieg nimmt man sich besser erst einmal die Lunchboxen für zwei bis drei Tage vor.

Die Mahlzeiten werden nach einer Art «Baukastenprinzip» zusammengestellt. Man nehme eine Protein-komponente wie gekochte Eier, gebratenes Geschnetzeltes, Linsenmus oder Falafel. Dazu kommt die Beila-

ge als Kohlenhydratlieferant wie Kartoffeln, Mais, Reis, Pasta, Couscous, Bulgur oder Buchweizen. Im Weiteren eine gute Portion Saisongemüse oder Salat, zum Beispiel Ofen-Rüebli, gekochter Brokkoli, gedünsteter Weiskohl oder Randensalat.

Wertvoll sind ergänzende Lebensmittel aus dem Vorrat und dem Kühlschrank, die nach Belieben zugegeben werden können und die Mahlzeit aufpeppen. Zum Beispiel Sprossen, Käse, Quark, Nüsse oder Kerne.

## Die Vorteile von Meal Prep

Beim klassischen Vorkochen bereitet man eine zusammengesetzte Mahlzeit zu, etwa Lasagne oder einen Kartoffel-Gemüse-Eintopf für mehrere Tage. Bei Meal Prep kann man die Komponenten täglich anders zusammensetzen. Das kommt den individuellen Vorlieben entgegen, ist abwechslungsreicher und genussvoller als dreimal das gleiche, vorgekochte Gericht.

Aus den oben genannten Komponenten kann man in kurzer Zeit auch eine warme gemeinsame Mahlzeit zusammenstellen: etwa Bratkartoffeln, gekochtes Ei, Brokkolisalat mit Nüssen und Kernen. Oder zum Mitnehmen in einer Lunchbox: Reis, Kohl, Falafel, Joghurtsauce, Sprossen. Die Sportlerin nimmt nach dem Training einen Teller mit Nudeln, Geschnetzeltem und Ofengemüse.

## Richtige Lagerung beachten

- Zum Verpacken der Gerichte braucht es luftdicht verschliessbare Boxen und/oder Gläser. Je nach Bedarf müssen die Behälter mikrowellentauglich sein.
- Kleine Gläser mit Schraubverschluss oder Fläschli sind gut fürs Mitnehmen von Saucen geeignet.



Vorbereitete Komponenten können nach dem Baukastenprinzip für Suppen, Wraps, Tortillas, Salate, Bowls, Currys und mehr verwendet werden. (Bild Liebeegg)

- Glas- oder Edelstahlbehälter schneiden aus hygienischer und ökologischer Sicht am besten ab.
- Um Foodwaste zu vermeiden, sollte man die Mengen genau planen und die Haltbarkeit im Griff haben.
- Gekochte Teigwaren sind im Kühlschrank etwa drei bis vier Tage haltbar, gekochter Reis nur zwei Tage. Beides sind stärkehaltige Lebensmittel und damit anfällig für Bakterienwachstum. Nach dem Kochen sollte man sie

sofort abkühlen und in einem gut verschlossenen Behälter im Kühlschrank lagern.

- Auch gekochte Linsen und Kichererbsen sind im Kühlschrank etwa zwei bis drei Tage haltbar, wenn sie luftdicht verschlossen aufbewahrt werden. Sie lassen sich, wie auch Teigwaren oder Reis, einfrieren. Dann sind sie im Tiefkühler bei  $-18^{\circ}\text{C}$  bis zu drei Monate haltbar.
- Gekochtes (Ofen)Gemüse ist nach dem Abkühlen für etwa zwei bis drei Tage im Kühlschrank haltbar, verpackt in ein luftdichtes Gefäß. Soll das Gemüse länger aufbewahrt werden, kann es nach dem Abkühlen auch eingefroren werden.

Bei den tierischen Produkten sieht es mit der Haltbarkeit so aus:

- Gekochte / gebratene Fleischprodukte: 2 bis 3 Tage
  - Gekochte / gebratene Geflügelprodukte: 2 bis 3 Tage
  - Gekochte / gebratene Fischgerichte: 1 bis 2 Tage
  - Hartgekochte Eier: 1 bis 2 Wochen
- Ist man unsicher, kann man sich auch auf das Aussehen der Nahrungsmittel und den eigenen Geruchssinn verlassen.

Beim Lagern im Kühlschrank ist der richtige Lagerort im Kühlschrank zu beachten, damit die folgenden Maximal-Temperaturen nicht überschritten werden: Für Milch und Milchprodukte, vorgekochte Teigwaren und Gemüse sind fünf Grad ideal (mittlere bis obere Kühlschrankfächer). Bei Fleisch, Fleischzubereitungen und -erzeugnisse sind vier Grad besser (Glasplatte über dem Gemüsefach).

Karin Nowack  
und Ursula Richner,  
landwirtschaftliches Zentrum  
Liebeegg