

Menuplanung im Privathaushalt lohnt sich

Haushalt / Durch eine Essensplanung werden die Mahlzeiten abwechslungsreicher. Man spart Geld und Zeit und vermindert Abfall.

LIEBEGG In Hotels und Restaurants ist eine gute Menüplanung unumgänglich. Spontane Besucher und angemeldete Gruppen möchten so rasch als möglich bedient werden und essen.

Für Einladungen und grössere Feste planen wir selbstverständlich auch im Privathaushalt. Braucht es jedoch für den Alltag eine Menüplanung? In Diskussionen sagen einige Frauen, dass sie sich nicht im Voraus auf fixe Menüs festlegen möchten, weil sie manchmal keine Lust oder weniger Zeit als geplant fürs Kochen haben.

Steht man jedoch um 11.30 Uhr vor dem Kühlschrank und überlegt, was jetzt gekocht werden soll, ist das eine ziemliche Belastung für den Kopf. Die Auswahl ist eher klein und die Zeit bis zum Mittagessen wird immer kürzer.

Planen für den Familientisch

Je nach Alter der Personen, die am Familientisch sitzen, sind die Erwartungen ans Essen unterschiedlich. Farbenfrohes und abwechslungsreiches Essen geniessen jedoch alle sehr. Für Ab-

Tag	Frühstück	Znüni	Mittagessen	Zvieri	Znacht
Montag	Brot, Butter, Konfitüre Milch und Kaffee		Spaghetti bolognese grüner Salat mit Rucola		Gschweltli und Käse Essiggemüse
Dienstag	Brot, Butter, Konfitüre Milch und Kaffee		Omeletten mit Lauchfüllung Gemüse aus dem Vorrat		Risotto mit Pilzen Grüner Salat
Mittwoch	Brot, Butter, Konfitüre Milch und Kaffee		Bratwurst Rösti Mischsalat		Bündner Gerstensuppe
Donnerstag	Brot, Butter, Konfitüre Milch und Kaffee		Lauch-Griessuppe Voressen Polenta		Käseschnitte Kompott

Den Menüplan gut sichtbar für die ganze Familie aufhängen: Am besten plant man zusammen, so wird die Vorfreude aufs Essen noch grösser und Wünsche können erfüllt werden. (Bild Esther Thalmann)

wechslung im Speiseplan helfen uns die Jahreszeiten. Wir planen mit verschiedenen Fleisch-, Käse-, Fischgerichten und bei den Beilagen wechseln wir zwischen Kartoffeln, Reis oder Teigwaren. Gemüse und Salat aus dem Vorrat oder Garten ergänzen den Fa-

milien-Menüplan ideal. Die Darstellung der Menüs muss übersichtlich und gut lesbar sein. Mit kleinen Bildern oder Zeichnungen versehen, sehen auch die Kinder, was es zu essen gibt.

Bei den Zubereitungsarten wechseln wir ebenfalls ab. Wir

dämpfen, braten und backen. So wird unser Essen abwechslungsreich. Selbstverständlich planen wir Geburtstage und andere Feste mit ein und bereiten an diesen Tagen spezielle Lieblingsgerichte zu. Wir nehmen ausserdem auf Allergien und In-

toleranzen der Familienmitglieder Rücksicht.

Weniger Zeit und Abfall

Eine Menüplanung hilft, Zeit beim Kochen zu sparen. Der Aufwand fürs Planen braucht jedoch etwas Disziplin.

Vor der Planung schauen wir im Kühlschrank und im Vorratschrank nach, was wir davon brauchen wollen. Resten nicht vergessen! Denn Resten müssen eingeplant werden, damit sie gegessen werden. Wir planen Produkte vom Hof mit ein und nutzen die frischen Produkte aus dem Garten.

Eine Möglichkeit ist, den Menüplan zusammen mit der Familie zu machen. So können Wünsche mitberücksichtigt werden. Wenn der Plan erstellt ist, wird das Einkaufen leichter und der Zeitaufwand kleiner. Das vorhandene Einkaufs-Budget und die Zeit für das Rüsten und Kochen müssen jedoch in die Menüplanung miteinbezogen werden.

Marlis Hodel, Hauswirtschaft, Landwirtschaftliches Zentrum Liebeg

Vergleich

Vorteile

Der Einkauf kann genau geplant werden, dies spart Zeit und Geld. Es lohnt sich, Aktionen miteinzubeziehen.

- Wir kaufen nur das ein, was geplant wurde, dadurch gibt es weniger Food Waste.
- Die Kochzeit kann im Voraus berechnet werden. Dies bedeutet weniger Stress und weniger wartende Familienmitglieder am Tisch.
- Vermeiden von Wiederholungen bringt mehr Abwechslung auf den Teller.
- Spezielle Anlässe können mit eingeplant und gut vorbereitet werden.

Nachteile

- Kurzfristige Besuche brauchen eine neue Planung.
- Wenig Flexibilität: Wenn sich ein Kind auf Spaghetti zum Mittagessen freut, welch ein Frust, wenn es Salzkartoffeln oder Risotto gibt. mh