Deine Anleitung zum Meal Prepping, zum Vorkochen und intelligenten Planung !

To-do 1

Wähle deine Gerichte mit Lust aus die du kochen möchtest und überlege vorab, wann bist du zu Hause zum Essen, wann nicht. Vorkochen und wegwerfen ist absolut nicht zielführend. Es wäre schade um deine Arbeit, das Lebensmittel, deine Zeit.

Wie viele Rezepte möchtest du kochen? Für jeden Tag eine Hauptmahlzeit oder noch ein Imbiss zum mitnehmen?

To-do 2

Dein Speiseplan steht, super! Nun schreibe deine Einkaufsliste.
Wenn du nun wirklich noch Zeit beim Einkaufen sparen willst, dann schreibe die Liste entsprechend des Supermarkts in den du einkaufen gehst. Das heißt, im Eingangsbereich ist meist das Gemüse und Obst, weiter geht es mit Trockenwaren oder Kühlware. Du weißt wie ich das meine. So bist du bald durch die Gänge und hast Zeit für dich, die Familie oder Freunde.

Einkaufslisten sind wunderbar. Du wirst nicht (zu sehr) verleitet, Impulskäufe zu tätigen. Aber, auch die dürfen ruhig gemacht werden. Wenn es beispielsweise ein Angebot wahrzunehmen gilt, darfst du schon mal deinen Plan um einen Tag verwerfen. Etwas Freiheit soll schon sein und macht Lust auf spontane, kreative Küche mit Genuss.

Du bist zu Hause und hast alles eingeräumt, verpackt und gut gelagert. Einmal hinsetzen, entspannen und Schulter-Klopfen. Du hast einen großen Teil geschafft! Yeah!

To-do 3

Du hast deine Meal-Prepping-Zeit für einen Wochentag geplant. Nun gehe so vor, dass du dir überlegst welche Zubereitung am längsten braucht. Beginne mit diesem Lebensmittel.

Während alles was „nur“ zur Vorratshaltung dient vor sich hin köchelt wie Linsen, Nudeln oder Kartoffeln, kannst du Gemüse putzen und schnippeln, Kräuter fein schneiden oder Hackfleisch anbraten, beispielsweise zum einfrieren.

Wenn ein Lebensmittel mehr Zeit zum kochen benötigt, nutze die Zeit für andere Vorbereitungen oder zum säubern der Arbeitsfläche, Spülmaschine einräumen, Vorrats- oder Gefrierbehälter bereitstellen. So stimmst du die Abläufe gut aufeinander ab.

Die, bitte nicht zu weich gekochten Nudeln, die Kartoffeln oder den Reis lässt du abkühlen, gibst sie in die Vorratsbehälter und stellst sie in den Kühlschrank oder frierst sie ein.
Zu weich gekochte Lebensmittel werden meist beim auftauen, auf Grund des Prozesses, etwas weicher. Also, bitte lieber mit Biss garen.

Nun sind schon viele Lebensmittel soweit vorbereitet, dass sie dir greifbar zur Verfügung stehen.

Letzter To-do Punkt

Wenn eine Woche durch ist, setze dich hin und schreibe einen neuen Plan für die kommende Woche, die Einkaufsliste und schau deinen Kalender durch. Wann bin ich zu Hause, wann bin ich eingeladen und freue mich auf das „Nicht-kochen-müssen“.
Welche Vorräte sind noch da?
Was ist noch im Kühlschrank?
Gute Planung eben!

Behälter

Benutze gut schließbare Behälter, damit deine Lebensmittel sicher verpackt sind, dass sie zum einfrieren geeignet und spülmaschinentauglich sind. Nichts schlimmer als nervige Behälter die nicht richtig schließen und Brühe läuft aus oder sich in der Spülmaschine verbiegen.

Schraubgläser, beispielsweise ausgedient Gurken- oder Marmeladengläser eignen sich bestens für die Vorratshaltung für Haferflocken, Nüsse oder Saaten.

Sie eignen sich aber genauso gut zum Mitnehmen ins Büro. Die restlichen Salatblätter, geschichtet mit restlichem geschnippeltem Gemüse, etwas hartgekochtem Ei, Schafskäse und ein paar gefrorene Linsen. Die bevorratete Salatsoße nimmst du separat mit. So ist ein frischer Mittagsimbiss griffbereit im Glas. Einfach mitnehmen.

Fazit

Das Vorkochen ist die beste Möglichkeit dich gesund und ausgewogen zu ernähren ohne auf Fertiggericht oder -zutaten zurückgreifen zu müssen.

Was ist zeitaufwändig daran, eine Kräutersoße selbst zuzubereiten, als eine Fertigsoße im Päckchen? Nichts.
Etwas Butter und gewürfelte Zwiebel in einem Topf anschwitzen, Sahne oder Creme Cuisine hinzugeben, gefrorene TK-Kräuter einstreuen, etwas einkochen lassen oder leicht

binden (je nach Verwendung), mit Gewürzen abschmecken, fertig. Ohne Zusatz- und Konservierungsstoffe.

Mit ein bisschen Vorbereitung ist das gut zu schaffen. Und je öfter du es umsetzt, desto besser klappt deine Wochenplanung.

Perfekt um hungrige Kinder nach dem Fußballtraining, dem Kindergarten oder der Schule schnell, aber gut zu verköstigen.
Genauso nach einem langen Arbeitstag. Du bist matt und müde, der Kopf brummt und du willst dich eigentlich nur noch hinsetzen.

Mit deiner Vorbereitung geht das Zubereiten der Mahlzeiten ziemlich fix von der Hand, ganz entspannt. Nach dem Genuss die Spülmaschine füttern und Füße hochlegen.

Feierabend!

Ich denke, dass einige Tipps dabei waren, die dir die Wochenplanung leichter machen.
Leg los und warte nicht lange.
Verwende die Vordrucke die hier als PDF hinterlegt sind.

Ganz nebenbei, du sparst auch Haushaltsgeld. Die Fertiggerichte sind nicht wirklich günstiger als frisch kochen, das wird dir durch die Werbung nur so suggeriert.
Kochen mit frischen Lebensmitteln ist auf alle Fälle gesünder!

Und wenn du Hilfe benötigst, dann melde dich bei mir. Gemeinsam schaffen wir das!

Nun wünsche ich dir viel Vorfreude bei deinen Vorbereitungen und noch mehr Spaß beim Essen mit Genuss.

Gerda von

Ernährungsberatung EssPunkt-richtig!