

Handreichungen zur Ernährungsbildung im Alltag – Wir zeigen wie's geht!

MealPrep

Nachhaltige
(Zwischen-) Mahlzeiten
für Kita, Schule, Beruf

HANDREICHUNG
zur Fortbildungsreihe
ESSZimmerGespräche

2
0
2
2

IMPRESSUM

Dieses Material ist im Rahmen des Projekts Innovative Hochschule – **Institut für Bildungsconsulting, Didaktische Servicestelle Ernährungsbildung** - an der Pädagogischen Hochschule Weingarten entstanden.

Das Projekt wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und der Gemeinsamen Wissenschaftskonferenz gefördert.



Projektleitung: Ass.-Prof. Dr. paed. habil. Claudia Maria Angele
Akademische Oberrätin Ute Keßler

Autorinnen: Ute Keßler, Eva Stauber, Nicola Vogel

Bildnachweis: ©Pixabay, © Pexels, eigene Darstellungen

Quellenverzeichnis:

- Black, K. (2019). Sunday MEAL PREP. Sonntag 1 bis 2 Stunden vorkochen und das Abendessen steht von Montag bis Freitag blitzschnell auf dem Tisch. Riva-Verlag
- BLE (2018). Die Ernährungspyramide. Richtig essen lehren und lernen
- BLE (2021). Vegetarisch essen und trinken mit der Ernährungspyramide
- BzFE (Hrsg.) (2020). Meal Prepping. Vorkochen neu entdeckt. <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/meal-prepping/>
- Dr. Oetker Verlag (Hrsg.). (2020). 1 mal VORKOCHEN, 1 Woche GENIESSEN. MEAL PREP FÜR DIE GANZE FAMILIE. Dr.Oetker Verlag
- Merz, L. (2018). MEAL PREP. 1 x Kochen – 4 x Mittagspause to go. Gräfe und Unzer

©2022 Didaktische Servicestelle Ernährungsbildung, PH Weingarten



Dieses Werk steht unter der Creative-Commons-Lizenz „Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“ (CC BY-NC-SA 4.0). Der Text der Lizenz ist unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode> abrufbar. Die Zusammenfassung, welche jedoch keinen Ersatz darstellt ist unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de> einsehbar. Sie können Inhalte dieses Werkes für eigene Zwecke nutzen, wenn der Urheberrechtsnachweis Keßler/Stauber, CC BY 4.0 in der Nähe des entnommenen Inhaltes steht.

Inhalt

1. Was ist Meal Prep.....	5
2. Ausstattung.....	5
3. Für welche Mahlzeiten eignet sich Meal Prep?.....	6
4. Planung ist alles!.....	7
5. Welche Lebensmittel eignen sich?.....	8
6. Tipps für die Zubereitung und Lagerung.....	8
7. Wochenplan-Beispiele.....	9
8. Vorteile.....	9
9. Aspekte der Nachhaltigkeit.....	10

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Gerichte in Dosen.....	5
Abbildung 2: Drahtbügelglas.....	5
Abbildung 3: Lunchbox mit Unterteilungen.....	5
Abbildung 4: Frühstück	6
Abbildung 5: Frühstück	6
Abbildung 6: Mittagessen.....	6
Abbildung 7: Wochenspeiseplan.....	7
Abbildung 8: Einkaufszettel.....	7
Abbildung 9: Wochenspeisenplan.....	9
Abbildung 10: Wochenspeisenplan.....	9
Abbildung 11: Zubereitung und Portionierung einer Pausenmahlzeit.....	10

1. Was ist Meal Prep



Abbildung 1: Gerichte in Dosen
Quelle: Pixabay

„Meal preparation“ heißt übersetzt ‚Essensvorbereitung‘. Unter diesem aktuell sehr modernen und trendigen Wort, steckt also nichts anderes als das Vorkochen und Vorbereiten von Mahlzeiten (Merz, 2018, S.7). Was früher ganz automatisch zum Alltag gehörte, ist heute wieder voll im Trend.

Vorgekocht und vorbereitet werden entweder komplette Gerichte oder einzelne Komponenten für eine Mahlzeit, die dann entsprechend mit frischen Zutaten ergänzt und aufgepeppt werden. Auf diese Art und

Weise kann individuell für den folgenden Tag oder für eine komplette Woche vorgekocht werden. Meal Prep stellt eine Abkehr von den überwiegend überwürzten und mit unnötigen Zusatzstoffen versehenen Fertiggerichten dar und ermöglicht eine vollwertige Ernährung mit frischen Zutaten, die dennoch „to-go“, und zeitsparend ist. Durch die eigens zubereiteten Speisen ermöglicht Meal Prep einen individuellen Ernährungsstil.

2. Ausstattung

Um in die Kunst des Meal Preps einzusteigen, bedarf es keiner besonderen Zusatzausstattung der Küche. Lediglich gut verschließbare Transportgefäße aus Metall, Glas oder Kunststoff sind notwendig.

Diese müssen nicht unbedingt gekauft werden. Weithals-Glasflaschen zum Beispiel von pürierten Tomaten eignen sich zum auslaufsicheren Transport oder der Lagerung von Salatsoßen und Dressings. Flachen, Schraubverschluss-Gläser oder Bügelgläser mit auslaufsicherem Gummi sind praktisch, um fertige Schichtgerichte zu transportieren (Black 2019, S.10). Aus diesen kann sogar gegessen werden.



Abbildung 2: Drahtbügelglas
Quelle: Pixabay



Abbildung 3: Lunchbox mit Unterteilungen
Quelle: Pixabay

Wer keine Glasgefäße zum Transport verwenden möchte kann sich die klassischen Edelstahl Bento-Boxen anschaffen. „Bento“ stammt aus dem japanischen und beschreibt die Art der Darbietung der Speisen. Bento-Boxen sind eine Art Transportkiste in welcher man Fingerfood findet, das zusammen eine komplette Mahlzeit ergibt. Die fächerweise Aufteilung in einer Bento-Box ermöglicht es ein Gericht zum Beispiel aus den Komponenten Fleisch, Reis und Gemüse zu transportieren, bei Bedarf aufzuwärmen, ansprechend zu servieren und dann genussvoll zu verzehren (Merz 2018, S.5).

3. Für welche Mahlzeiten eignet sich Meal Prep?

Prinzipiell kann nahezu jede Mahlzeit vorbereitet werden. Bei Meal Prep sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Die Ergänzung der vorbereiteten Gerichte durch frische Zutaten, wie Obst, Beeren, Kresse, Sprossen oder Kräuter verleihen dem Gericht nicht nur eine optisch ansprechende Note, sondern sorgen für eine extra Portion an wertvollen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, sekundäre Pflanzenstoffen oder Ballaststoffen.

Mahlzeit	Beispiel-Gericht	Variationen und Ergänzungen
Frühstück	Overnight-Oats, auch gebacken (über Nacht eingeweichte Haferflocken)	Beeren und anderes Obst, frisches Gemüse, Nüsse, Samen, Kerne, Kresse, Kräuter, Sprossen, Dips, Dressings
Zwischenmahlzeit	Gemüse-, Obst-, Salate, Müsliriegel, Smoothies	
Mittagessen	Salate im Glas, Aufläufe, Bowls, One-Pot-Pasta, Currys, heiße Tasse	
Abendessen	Gekochte Salate, frische Salate, Reiscurry, Bratlinge jeder Art, Gemüse mit Dips, Ofengemüse, Antipasti	



Abbildung 4: Frühstück
Quelle: Pixabay



Abbildung 5: Frühstück
Quelle: Pixabay



Abbildung 6: Mittagessen
Quelle: Pixabay

4. Planung ist alles!

Damit Meal Prep im Alltag gut integriert werden kann, eine sinnvolle Erleichterung bringt und zusätzlich eine ausgewogene und vollwertige Zusammenstellung der Mahlzeiten ermöglicht, ist eine durchdachte Vorplanung in Form eines Wochenplans sowie eine daraus resultierende Einkaufsliste wichtig.

Mit einem Wochenplan können die Mahlzeiten geschickt aufeinander abgestimmt werden. Das Erstellen einer Einkaufsliste per Hand oder mit Hilfe einer Einkaufsapp für den Wochenplan verhindert, dass unnötige oder zu viele Lebensmittel eingekauft werden. Vorhandene Reste und Grundvorräte sollten ebenso bei der Einkaufsplanung berücksichtigt werden.



Wochenspeiseplan

	Morgens	Mittags	Abends	Snacks
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Behalte die Ernährungspyramide im Blick!

Abbildung 7: Wochenspeiseplan
Quelle: eigene Abbildung



Einkaufszettel

Abbildung 8: Einkaufszettel
Quelle: eigene Abbildung



Recherche-Tipp:

Unter dem Stichwort ‚Meal Prep‘ finden sich im Internet zahlreiche ausgearbeitete Wochenpläne und Rezepte.

5. Welche Lebensmittel eignen sich:

Für Meal Prep eignen sich fast alle Lebensmittel. Wichtig ist, dass die Haltbarkeit der verwendeten Lebensmittel beachtet wird. Mahlzeiten, die leicht verderbliche Lebensmittel wie Fisch, Meeresfrüchte, Fleisch oder Milchprodukte enthalten, sollten – besonders im Sommer - stets gekühlt transportiert und gelagert werden. bereits bei der Planung sollte man sich Gedanken über die Zusammensetzung der Gerichte machen und die gesamte Woche in Bezug auf eine ausgewogene Mahlzeitengestaltung im Blick behalten.

Damit eine vollwertige Ernährung und ausreichende Versorgung mit allen Nährstoffen gewährleistet ist kann man sich an der Ernährungspyramide orientieren. Sie zeigt übersichtlich und klar, von welchen Lebensmittelgruppen wieviel pro Tag gegessen werden sollte.

An dieser Stelle möchten wir auf unsere Handreichung No.5 10/21 „Im Ernährungsalltag den Überblick behalten“ verweisen.

6. Tipps für die Zubereitung und Lagerung

Damit Meal Prep den Stress des alltäglichen Kochens reduziert und gleichzeitig gut schmeckt, schön aussieht und bekömmlich ist, müssen ein paar grundlegende Dinge beachtet werden.

Hygiene: Bei der Zubereitung ist auf einen sauberen Arbeitsplatz, saubere Arbeitsgeräte und saubere Mitnahmegefäße sowie die persönliche Hygiene zu achten. So stellt man sicher, dass im Laufe der Zubereitung und anschließenden Lagerung keine Verunreinigungen oder Bakterien ins Essen gelangen.

Lagerung der fertigen Speisen:

- Bevor die Gerichte in den Kühlschrank kommen, werden sie zum Abkühlen in saubere Boxen und Dosen gefüllt. Je nach Gericht und Lagerdauer können die Gerichte bereits portioniert-eingefroren werden.
- Gegerate Lebensmittel sind meist drei bis vier Tage im Kühlschrank haltbar. Je nachdem welche Lebensmittel verarbeitet werden, ist es zu empfehlen, einzelne Komponenten frisch oder am Vortag zuzubereiten.
- In den meisten Fällen ist es empfehlenswert, die einzelnen Komponenten eines Gerichtes getrennt voneinander in unterschiedlichen Gefäßen aufzubewahren und erst am Tag des Verzehr zusammenzufügen. So kann unerwünschtem Einweichen einzelner Komponenten oder dem Zerfallen vorgebeugt werden.
- Bei Salatdressings ist zu empfehlen, dieses erst direkt vor dem Verzehr über den Salat zu geben.
- Bereitet man eine geschichtete Mahlzeit im Glas vor, so sollte man die schweren Komponenten unten und die leichteren oben im Glas einschichten (Black 2019, S.11).

Wenn Sie mehr über das Thema Lagerung im Kühlschrank wissen wollen, können Sie dies in unserer Handreichung No.7 04/22 „Nachhaltige Ernährung“, im Kapitel „Lagerung“ nachlesen.

7. Wochenplan-Beispiele



Wochenspeiseplan
Mittagessen

Montag	Gemüse süß-sauer aus dem Wok mit Mie-Nudeln
Dienstag	Nudelauflauf
Mittwoch	Chinakohlrouladen in Gemüse-Sahne-Sofe
Donnerstag	Überbackenes Ofenbaguette mit Salat
Freitag	bunt gefüllte Cousous-Wraps

Abbildung 9: Wochenspeisenplan

Quelle: eigene Darstellung in Anlehnung an Dr. Oetker Verlag, 2020



Wochenspeiseplan
Mittagessen

Montag	Kürbisquiche mit Salat
Dienstag	Hühnersuppe mit Nudeln, Brokkoli & Karotten
Mittwoch	Kürbis-Hühner-Curry mit Reis
Donnerstag	Blätterteigtaschen bunt gefüllt
Freitag	One-Pot-Brokkoli-Pasta

Abbildung 10: Wochenspeisenplan

Quelle: eigene Darstellung in Anlehnung an Dr. Oetker Verlag, 2020

8. Vorteile

- **Weniger Stress:** Meal Prep ermöglicht durch das geplante Vorkochen und Vorbereiten eine stressfreie (Mittags-)Pause. Je nach Gericht müssen am Vorabend oder direkt vor dem Essen noch kleine Arbeitsschritte vorgenommen werden, um frische Komponenten zu integrieren. Meistens können die Meal Prep-Gerichte ohne weiteres einfach erwärmt oder sogar kalt gegessen werden (Black 2019, S.5).
- **Bewusste Ernährung:** Die Tatsache, dass alle Gerichte selbstgekocht sind, führt dazu, dass man genau weiß, welche Zutaten verarbeitet wurden. Man hat die Möglichkeit bewusste Kaufentscheidungen z.B. in punkto Herkunft, Verarbeitungsgrad und Fettgehalt der Lebensmittel zu treffen und die Art der Zubereitung selbst zu bestimmen (Merz 2018, S.7).
- **Individuelle Ernährung:** Alle Gerichte können frei gewählt werden. Individuelle Vorlieben oder Abneigungen sowie der Energiegehalt der Speisen können berücksichtigt werden. Für Menschen, die bewusst auf ihr Gewicht achten wollen oder müssen, ist das ein besonderer Vorteil.
- **Kreative und abwechslungsreiche Gerichte:** Je geübter man im Meal Prep ist, desto mehr traut man sich zu. Angefangen von der Abwandlung des gewohnten Dressings über Variation der Toppings. Meal Prep ermöglicht ein sehr kreatives und abwechslungsreiches Kochen.
- **Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten:** Besonders bei ernährungsbedingten Unverträglichkeiten eignen sich Meal Prep Gerichte. Die Betroffenen können sorgenfrei essen.
- **Weniger Abfall:** Portionsgrößen können gezielt so vorbereitet werden, dass keine Lebensmittelabfälle übrigbleiben. Bleiben bereits beim Zubereiten Lebensmittel übrig oder wurde zu viel gekocht, können diese kreativ für ein weiteres Meal Prep Gericht

verwendet oder eingefroren werden (Black 2019, S.5). Durch den Transport in wiederverwendbaren Gefäßen fällt zudem kein Verpackungsmüll an.

- **Finanziell attraktiv:** Wer selbst kocht und geschickt kombiniert, spart Geld im Vergleich zum Menssaessen oder Mittagstisch im Restaurant.
- **Spaß und Freunde für die ganze Familie:** Die ganze Familie kann beim Meal Prep mit eingebunden werden! Bereits beim Planen der Mahlzeiten können alle teilhaben und mitbestimmen. Ebenso bei der Zubereitung. Das wöchentliche Vorkochen kann zu einem ritualisierten Kochevent für die ganze Familie werden und leistet so einen großen Beitrag zur Ernährungsbildung der Kinder.



Abbildung 11: Zubereitung und Portionierung einer Pausenmahlzeit
Quelle: Pexels

9. Aspekte der Nachhaltigkeit

Ein weiterer Vorteil von Meal Prep ist die gute Vereinbarkeit mit Aspekten der Nachhaltigkeit.

- **Einkauf:** Es können bewusst saisonale und regionale Lebensmittel eingekauft werden. Der Einkauf kann gezielt auf Wochenmärkten, Hofläden oder in Unverpacktläden stattfinden. Der Fairtrade-Handel und die ökologische Landwirtschaft können durch den Kauf von Bio-Produkten unterstützt werden.
- **Lagerung:** Meal Prepper sind darin geübt, Lebensmittel zu lagern oder diese durch Einfrieren oder Einkochen haltbar zu machen. Obst und Gemüse aus dem eigenen Sommergarten kann so für den Winter verfügbar gemacht werden.
- **Verpackung:** Wer bewusst einkauft hat die Möglichkeit, auf unnötige Verpackungen zu verzichten. Außerdem fällt durch den Transport in Dosen/Boxen beim Mittagessen auf der Arbeit oder in der Schule kein zusätzlicher Verpackungsmüll durch Einweggeschirr oder Einzelverpackungen an.
- **Lebensmittelverschwendung:** Wer vorkocht und portioniert, bekommt ein besseres Gespür für Portionsgrößen. Dadurch entstehen weniger Lebensmittelreste und Lebensmittelabfälle. Außerdem wird meist so gekocht, dass einzelnen Lebensmittelkomponenten miteinander kombinierbar sind, d.h. diese können in eine andere Mahlzeit im Laufe der Woche integriert oder weiterverarbeitet werden.