

Wie Food-Prep Euren Kochalltag verändern kann

Morgens verbringt Ihr lieber noch etwas länger im Bett, anstatt Euch Euer Essen für die Schule zu machen? (Vor allem am Morgen zählt ja auch jede Minute ☹) Nach der Schule habt Ihr einfach keine Lust mehr, Euch vor den Herd zu stellen und was zu kochen? Und abends schon mal gar nicht? Stattdessen schnell irgendwas essen – Pizza, Burger, Fast Food, Hauptsache satt? Das bringt's ja auf Dauer auch nicht.

Die Lösung heißt Food-Prep oder Meal-Prep. Klingt ganz schön trendig ... Wiie? Kennt Ihr noch gar nicht? Das Prinzip ist simpel, und schon unsere Omis haben es gekannt: Vorkochen für die nächsten Tage.

So geht's: Frisches Food, das sonst im Kühlschrank gelagert wird und dort Tag für Tag wartet, dass Du Hunger darauf hast, wird gleich nach dem Einkauf verarbeitet. Dann wird es portionsweise in Dosen, Einmachgläsern oder anderen Behälter aufbewahrt. Den Rest der Woche könnt Ihr von Euren Vorräten zehren und habt immer ein gesundes Essen parat, auf das Ihr Euch freut.

Die Pros für Food-Prep:

Klaaaaaar, das hört sich erstmal nach Arbeit an. Stimmt! – aber eben nur an einem Tag! Es zahlt sich am Ende für Euch aus. Tatsächlich spart Ihr nämlich irre viel Zeit an den Tagen, an denen Ihr einfach Eure Essensvorräte vernascht, anstatt in der Küche zu stehen. Außerdem verwertet Ihr dann auch alle Lebensmittel, nichts kann schlecht werden und wandert in die Tonne. Und denkt auch mal an stressige Momente oder wenn Ihr mal wirklich so gaaaar keinen Bock auf Kochen habt! Dann ist der Griff zur Tiefkühlpizza oder zum Fast Food ganz schnell

getan. Und wer weiß schon, was da eigentlich so drin ist?! Gesund ist da nicht mal der Name. Verabschiedet Euch von den ungesunden Dickmachern. Mit Food-Prep könnt ihr jetzt jeden Tag etwas Leckeres und Gesundes essen, und Ihr wisst auch, was Ihr da esst. Also keine Ausreden mehr! Entdeckt Food-Prep für Euch!

Das kleine 1×1 für Food-Preper:

Eine gute Vorbereitung ist das A und O.

Bei Food-Preperation zählt eine gute Vorbereitung. Neben ausreichend Dosen, Lunchboxen, Gläsern usw. solltet Ihr immer ein paar grundlegende Lebensmittel zu Hause haben: Haferflocken, Bohnen, Linsen, Reis, Vollkornnudeln, Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Nüsse, Hirse, Couscous, ein paar gute Öle und Eure Lieblingsgewürze. Damit seid Ihr dann super ausgestattet und könnt loslegen.

Habt einen Plan!

Schreibt Euch VOR dem Einkauf auf, was in den Einkaufswagen gepackt werden soll. Macht Euch Gedanken, was Ihr in den nächsten Tagen essen möchtet und rechnet Euch aus, wie viel Ihr von welchen Lebensmitteln braucht. Sonst fehlt am Ende noch was. Anstatt immer nur in den Supermarkt zu gehen, schaut doch mal auf dem Wochenmarkt vorbei und lasst Euch von der saisonalen und regionalen Vielfalt an Obst und Gemüse inspirieren. Achtet auf Frische und Qualität der Produkte. Das werdet Ihr später auch schmecken können.

Noch zwei kleine Tipps am Rande: Geht nie hungrig in den Supermarkt, sonst landet noch was ganz anderes im Einkaufswagen, als auf Eurem Einkaufszettel stand. Und nicht alles geht: Pasta werden z. B. leider schnell matschig. Besser eignen sich für Food-Prep Reis, Hirse, Couscous, Bohnen oder Kartoffeln – aber auch mageres Fleisch.

Kocht mit Liebe und Leidenschaft.

Wenn Ihr kocht, dann kocht mit Liebe. Gebt Euch Mühe dabei, dann schmeckt das Essen auch gleich viel besser. Und Ihr freut Euch Montag schon auf ein leckeres Mittagessen am Mittwoch. Und es gibt doch nichts Schöneres als nach einer anstrengenden Schulstunde sein gesundes und mit Liebe gekochtes Essen zu verspeisen. Mmmhhhh ...

Stapelt die Behälter schlau.

Nach dem Kochen werden Eure Mahlzeiten auf die verschiedenen Dosen, Boxen und Gläschen verteilt. Packt nach hinten in den Kühlschrank, was Ihr erst später in der Woche essen möchtet. Stapelt im Gefrierschrank und der Vorratskammer klug, dann geht Euch nicht so viel Platz verloren.

Wie Ihr seht ist Food-Prep kein Hexenwerk. Ihr spart Zeit und habt immer ein gesundes selbst gekochtes Essen parat. Wir finden Food-Prep ist eine tolle Sache!

Erzählt uns von Euren Food-Prep-Erfahrungen! Wir sind gespannt, von Euch zu hören!