Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Mahlzeitenvorbereitung: alte Methode – neuer Trend

Mo, 05.10.2020 - 10:19

Früher nannte man es Vorkochen, heute heißt es „Meal Prep“: frische Lebensmittel werden möglichst gleich nach dem (Wochenend-)Einkauf verarbeitet und die vorgekochten Mahlzeiten für die nächsten Tage in passenden Behältern im Kühlschrank aufbewahrt. Das spart insgesamt Zeit und ermöglicht es, auch während einer hektischen Arbeitswoche rasch und ohne Stress vollwertige Gerichte auf den Tisch zu bringen. Im Internet kann man zahlreiche Tipps und sogar Menüpläne für die ganze Woche finden. Hilfreich sind dabei ein ausreichend großer Kühlschrank und ein Vorrat an gut schließenden, stapelbaren Lebensmittelbehältern. Ideal sind Gefäße aus Glas, die (nach Abnehmen des Deckels) auch für das Backrohr und die Mikrowelle geeignet sind. So können die vorbereiteten Speisen direkt und ohne Umfüllen aufgewärmt oder fertig gegart werden.
„Zunächst überlegt man sich, welche Speisen man in den nächsten Tagen essen möchte und erstellt eine Einkaufsliste“, beschreibt Silke Raffeiner, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, die optimale Vorgangsweise. „Ideal ist, wenn man eine Zutat gleich für mehrere Mahlzeiten verwenden kann. Beispielsweise kann man aus gekochten Kartoffeln für den Montag ein Gemüsegröstl, für den Mittwoch einen Kartoffelsalat und für den Donnerstag einen Kartoffelauflauf vorbereiten.“ Ein großer Topf vorgekochter Kürbiscremesuppe liefert das Essen für einen anderen Abend und, portionsweise eingefroren, auch schon für einen späteren Zeitpunkt. Bohnen oder Kichererbsen können vorgekocht und unter der Woche portionsweise zu einem Salat angerichtet, zu einem Aufstrich püriert oder für einen Eintopf verwendet werden.
Wichtig ist, dass die vorgekochten Lebensmittel und Speisen rasch gekühlt und bis zur weiteren Verwendung gekühlt oder tiefgekühlt in gut schließenden Behältnissen aufbewahrt werden. Im Kühlschrank halten sie sich ein paar Tage, in gefrorenem Zustand ein paar Monate lang. Auch ein Frühstück wie die so genannten Overnight Oats („Haferbrei über Nacht“) lässt sich, portionsweise in Schraubgläser abgefüllt, im Voraus zubereiten.