

WER SELBST  
KOCHT, WEISS,  
WAS DRIN IST,  
UND BRAUCHT  
NIE MEHR  
UNGESUNDE  
SNACKS.



# Auf Vorrat

FOTOS Stocksy.com

**KOCHTREND.** Das gute alte Vorkochen hat jetzt einen neuen Namen: Meal Prep. Und das ist seit Homeoffice und selteneren Einkäufen wieder in vielen Haushalten verbreitet. Warum Meal Prep Mensch, Umwelt, Seele und Geldbörserl gut tut.

TEXT Susanne Lehrner

**E**inmal kochen, mehrmals essen – das ist die Idee hinter Meal Prep. Der Food-Trend ist aus den USA nach Europa geschwappt und bedeutet übersetzt „Mahlzeitvorbereitung“ („meal“ = Mahlzeit, „prep“ von „preparation“ = Vorbereitung). Das gesunde Vorkochen stammt ursprünglich aus der Sportszene, wo neben den vielen Trainings auch ein strikter Ernährungsplan eingehalten werden muss, um die SportlerInnen über die Woche optimal mit allen Nährstoffen zu versorgen. So richtig populär wurde Meal Prep dann durch hübsche Fotos von vorbereiteten Lunchboxen auf *Instagram* und Co, auf denen ernährungsbewusste InfluencerInnen zeigen, wie man gesundes Essen auch in einem stressigen Alltag ein- bzw. vorplant. Denn: Bei selbst gekochtem Essen bestimmt man selbst,

was drinsteckt, man entgeht bei Heißhunger ungesunden Snacks und spart dabei auch noch Geld und Zeit.

**RESTLOS.** „Grundsätzlich sollte man versuchen, immer möglichst ‚restlos‘ zu kochen, nicht so viele Lebensmittel zu kaufen und ein Auge darauf zu haben, wie lange die Lebensmittel haltbar sind“, betont Ernährungswissenschaftlerin und Bloggerin Eva Unterberger, die auf ihrem Ernährungsblog gemeinsam mit Kollegin Sabine Bisovsky viele wissenschaftlich fundierte und praxistaugliche Tipps rund um gesunde Ernährung teilt. „Das ist in größeren Haushalten oft kein Problem, aber in Einpersonenhaushalten, die immer mehr werden, sehr wohl. Reste landen leider viel zu oft im Mistkübel.“ Durchschnittlich werden in Österreich 520.000 Tonnen an vermeidbaren Lebensmittelabfällen pro Jahr weggeworfen – das sind etwa 60 Kilo pro EinwohnerIn und ▶

**TIPP!**

Prinzipiell kann man alles einfrieren, manches schmeckt nach dem Auftauen allerdings nicht so gut; etwa vorgekochte Nudeln oder Kartoffeln. Auftautes Obst und Gemüse ist nicht mehr knackig – dann für Müsli bzw. für warme Gerichte verwenden.



Jahr, die zum Zeitpunkt ihrer Entsorgung noch genießbar gewesen wären. Diese Menge könnte bei einer besseren Einkaufs- sowie Wochenplanung wohl zum Großteil vermieden werden. Das wäre gut für die Umwelt sowie für das eigene Geldbörserl, denn gekaufte Lebensmittel würden tatsächlich auch verbraucht werden.

Das Konzept Meal Prep kann außerdem helfen, das eigene Ernährungsverhalten – zu Hause sowie am Arbeitsplatz – unter die Lupe zu nehmen und gegebenenfalls zu verändern. Denn das Vorkochen bringt erwiesenermaßen auch für die eigene Gesundheit viele Vorteile: „Aktuelle Studien zeigen, dass Menschen, die selbst kochen, sich gesünder ernähren – und das unabhängig von Alter, Geschlecht, Bildung, Einkommen und Beruf. Sie konsumieren mehr frische, saisonale sowie regionale Produkte und haben eine eher pflanzenbetonte

Ernährung, denn sie greifen vermehrt auf Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte sowie Vollkornprodukte zurück“, erklärt die Studienprogrammleiterin des *Departments für Ernährungswissenschaften der Universität Wien*, Petra Rust, die zum Ernährungsverhalten in Österreich forschet. „Außerdem haben ‚Selbstkocher‘ weniger chronische Erkrankungen sowie einen niedrigeren BMI – sprich, sie sind seltener übergewichtig“, so Rust. Denn auch die Portionsgröße kann man beim Vorbereiten bereits gut festlegen, genauso wie Zwischenmahlzeiten oder kleine Snacks. Eine Win-win-Situation für die Umwelt und die eigene Gesundheit.

**EIN GUTER PLAN.** Zunächst einmal: Ein Wochenplan ist so individuell wie jeder einzelne Haushalt. Denn es macht einen großen Unterschied, ob man für sich allein, als Paar, für

die eigene (Groß-)Familie oder die WG vorkochen möchte. Doch es gibt natürlich gewisse Schritte (siehe Seite 94), die bei jeder Wochenplanung ähnlich sind. „Am einfachsten ist es, wenn man zu Beginn mit einem Tag pro Woche anfängt, für den man ‚preppen‘ möchte“, empfiehlt Ernährungsbloggerin Unterberger. „Das wiederholt man dann öfters und nimmt regelmäßig einen Tag dazu. Bereits da bemerkt man, welche Gerichte man gut vorbereiten kann. Im Internet findet man unter dem Schlagwort ‚Meal Prep‘ viele Inspirationen dazu.“ Mit der Zeit wird das Meal Prepping so zur Routine.

Und wann geht man am besten einkaufen? Auch das ist von Haushalt zu Haushalt verschieden, hängt es doch von individuellen Arbeitszeiten ab. Oder es gibt einen wöchentlichen Bauernmarkt vor Ort, auch das sollte man mit einplanen. ➤



**SICH MIT ESSEN AUSEINANDER-ZUSETZEN FÖRDERT AUCH DIE EIGENE GESUNDHEITS-KOMPETENZ.**

**7 gesunde Must-haves FÜR DEN VORRATSSCHRANK**  
Tipps von Eva Unterberger und Sabine Bisovsky, [essenzielles.at](http://essenzielles.at)

**1. Brot**

Frisches Brot in Scheiben schneiden und einfrieren – am Vorabend die benötigte Anzahl der Scheiben rausnehmen und über Nacht auftauen lassen. Für Schnelle: gefrorene Brotscheiben toasten.

**2. Mehl und Getreide**

Mit unterschiedlichen Mehlsorten und Grieß, Vollkornnudeln sowie Getreide – etwa Dinkelreis, Quinoa, Polenta oder Bulgur – hat man jederzeit eine gesunde Kohlenhydratbeilage parat.

**3. Gemüse**

Im Kühlschrank immer frisches Gemüse lagern, und im Tiefkühler etwa Fiolen, Erbsen, Kohlsprossen, Brokkoli oder grüne Sojabohnen, die man gut portionieren kann.

**4. Dosen-Hülsenfrüchte**

Sie sind bereits vorgegart (spart Zeit!) und enthalten reichlich sättigendes Eiweiß sowie lösliche und unlösliche Ballaststoffe, die gut für unsere Verdauung und Darmbakterien sind.

**5. Tiefgekühlte Beeren**

Beeren enthalten viele Antioxidantien und stärken unsere Abwehrkräfte. Sie eignen sich gut fürs Frühstück – einfach über Nacht im Kühlschrank auftauen.

**6. Dosen-Paradeiser**

Sie eignen sich für viele Gerichte – etwa diverse Sugas, Aufläufe, Füllungen von Wraps, Eintöpfe – und sind ideal für die Zeit, in der es keine frischen bzw. geschmackvollen Früchte gibt.

**7. Gesunde Snacks gegen Heißhungerattacken**

Etwa verschiedene Nüsse, essfertige Maroni – oder Hüttenkäse, der pur eine eiweißreiche Zwischenmahlzeit ist, warme Gerichte aufpeppt oder auch für Aufstriche und Salate verwendet werden kann.

ILLUSTRATIONEN Getty Images

**MULTI**

**MEINE TÄGLICHE IMMUN-POWER**

MULTIFLORA® DARMMANAGER

**MULTIflora® Darmmanager**  
Nahrungsergänzungsmittel mit 7 mehrwertigen B-Vitaminen und Vitamin B12 (Biotin)  
30 Stück (Nettoinhalt 105g)

**MULTIflora® Darmmanager**  
Nahrungsergänzungsmittel mit 7 mehrwertigen B-Vitaminen und Vitamin B12 (Biotin)  
14 Stück (Nettoinhalt 28g)

**VON EXPERTEN entwickelt\***

**80% des Immunsystems sitzen im Darm**

**MULTI-Kombi Probiotikum**

**Einfache & schnelle Einnahme**

**Vitamin B8 (Biotin)**

Vitamin B8 (Biotin) trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.

**veggie**

**multi.at**

\* entwickelt und Qualitätsgeprüft von Institut Allergosan, Graz

© Daniel Krasoň – stock.adobe.com, 20201207\_MFDM\_I\_Wien



„Für den Großteil ist wahrscheinlich der Freitagnachmittag oder Samstag für einen Wocheneinkauf günstig, denn am Wochenende hat man oft am meisten Zeit zum Vorkochen, und die gekauften Lebensmittel können gleich frisch verarbeitet werden“, sagt Unterberger. Den Wochenplan macht man am besten einen Tag vor dem Einkauf. Pluspunkt: Geht man mit Einkaufsliste ins Geschäft und hält sich auch daran, kauft man erwiesenermaßen weniger Ungesundes – was man in weiterer Folge dann auch nicht zu Hause hat, sondern stattdessen viele gesunde Alternativen. Unterberger betont: „Meal Prep bedeutet für mich nicht nur, ganze Mahlzeiten vorzubereiten, sondern auch, dass Gesundes immer dann griffbereit ist, wenn ich es brauche.“

**SEELENAHRUNG.** Die Auseinandersetzung mit dem Thema einer gesunden Wochenplanung fördert auch die eigene Kompetenz, gesunde Entscheidungen zu treffen – und diese sollte vom Kleinkindalter an gefördert werden. „Die sogenannte Health Literacy – übersetzt Gesundheitskompetenz – hat in den skandinavischen Ländern einen hohen Stellenwert, und diesen würde ich mir auch für Österreich wünschen“, so Ernährungswissenschaftlerin Rust, „denn es ist leider aktuell der Fall, dass der Großteil der Kinder in den Familien diese nicht mehr wie früher ‚mit-“

## In 3 Schritten ZUM WOCHENPLAN

Ein Wochenplan spart in Summe viel Zeit: wegen der selteneren Einkäufe, geringerem Zeitaufwand fürs Kochen und Putzen und der bereits beantworteten täglichen Frage: Was koche ich heute? Und so geht's:

1

### ANAMNESE

Welche Lebensmittel mag ich? Für wen koche ich? Notieren Sie sich, welche Lebensmittel Sie oder Ihre Familie gerne essen. Vielleicht wissen Sie auch schon, wann auswärts gegessen wird, an welchen Tagen die Kinder in Kindergarten oder Schule versorgt sind, oder ob etwa täglich das Gleiche gefrühstückt wird. Skizzieren Sie einen Wochenplan, wo all das bereits eingetragen ist.

2

### REZEPTE

Welche Gerichte möchte ich kochen? Die übrig gebliebenen „Lücken“ versuchen Sie mit Rezepten zu füllen, die Sie ansprechen oder die sich ein Familienmitglied gewünscht hat. Achten Sie auf Abwechslung im Wochenplan, aber auch darauf, dass Beilagen gut miteinander kombiniert werden können. Ein großer Topf Reis kann etwa als Beilage sowie für Reissalat und Milchreis verwendet werden.

3

### EINKAUFS-LISTE

Was habe ich bereits zu Hause und was nicht? Schauen Sie nach, was Sie bereits daheim haben, und stocken Sie gewisse Must-haves (siehe S. 93) regelmäßig auf. Markieren Sie Lebensmittel pro Abteilung im Supermarkt mit jeweils einer Farbe – das spart beim Einkaufen Zeit. Es gibt auch schon Apps für Einkaufslisten, die von der ganzen Familie ergänzt werden können.

**IST ALLES ZU HAUSE, KANN MAN MIT DEM PREPPEN LOSLEGEN, MIT DER ZEIT WERDEN PLANEN, EINKAUFEN UND VORKOCHEN ZUR ROUTINE!**

## Die richtige AUFBEWAHRUNG

- » Als Faustregel für die Dauer der Aufbewahrung von Vorgekochtem gilt: einkühlen für ein bis zwei Tage, ab drei Tagen einfrieren.
- » Vorratsdosen aus Glas bevorzugen: Sie sind wiederverwendbar, nachhaltig, geben keinen Eigengeschmack ab, und man kann das Essen darin gleich erwärmen.
- » Man kann auch bereits vorhandene Plastikdosen zum Einfrieren und Aufbewahren verwenden. Das Vorgekochte darin bitte nicht aufwärmen – dabei könnten sich ungesunde Bestandteile aus dem Plastik lösen!
- » Wenn man mehrere Komponenten – etwa Getreide, Fleisch mit Sauce, Gemüse – hat, alles extra einfrieren oder verschiedene kleine Boxen in eine größere stellen. Oder sogenannte Bentoboxen verwenden.
- » Einwecken, fermentieren, einkochen: Es gibt viele Möglichkeiten der Haltbarmachung – auch die unterschiedlichen Endprodukte bringen Abwechslung in den Speiseplan. Einfach mal ausprobieren!



### TIPP!

In die Gemüselade des Kühlschranks gehören alle Wurzelgemüse sowie Rote Rüben, Kraut- und Kohlsorten, Paprika, Zucchini und Blattsalate. Paradeiser bei Zimmertemperatur lagern. Gurken mögen es weder zu warm noch zu kalt – am besten rasch essen!

# Heumilch

EINFACH URGUT.

## Heumilch schmeckt, weil so viel Artenvielfalt in ihr steckt.

Traditionelle Heuwirtschaft fördert durch ihre nachhaltige Wirtschaftsweise die Artenvielfalt auf Wiesen, Weiden und Almen. So genießen Heumilchkühe im Sommer viele frische Gräser und Kräuter sowie schmackhaftes Heu im Winter. Gleichzeitig wird wertvoller Lebensraum für Bienen und Schmetterlinge erhalten. Vergorene Futtermittel sind bei dieser jahrhundertalten Tradition strengstens verboten. Mehr darüber, warum Heumilch *urgut zur Natur* ist unter [heumilch.com](http://heumilch.com).

Ausgezeichnet als „garantiert traditionelle Spezialität“

**Mehr auf [heumilch.com](http://heumilch.com)**

**GARANTIERT GENTECHNIKFREI\* UND SILAGEFREI**

\*Laut Definition des Österreichischen Lebensmittelkodex für gentechnikfrei erzeugte Lebensmittel

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer  
Landschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums.  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.

**TIPP!**

Zuerst frische Lebensmittel verkochen und diese mit haltbaren ergänzen. Mindesthaltbarkeitsdatum von Frischwaren im Auge behalten – ist dieses überschritten, verlassen Sie sich auf Ihren Geschmackssinn, denn „abgelaufene“ Lebensmittel sind oft noch lange genießbar.



Top 5 Gerichte  
ZUM PREPPEN



SUPPEN  
UND SUGOS



KNÖDEL  
ALLER ART



EINTÖPFE, CURRYS,  
SAUCENGERICHTE



GETREIDE-  
SALATE



OVERNIGHT OATS

Lassen sich auch super einfrieren!

vererbt' bekommt. Es wäre sinnvoll, bereits in Kindergärten und Volksschulen Gesundheits- und Ernährungskompetenz zu fördern.“ Deshalb sollte man auch die eigenen Kinder in die Wochenplanung mit einbeziehen, gemeinsam mit ihnen kochen und einkaufen gehen. Oder etwa ein Gemüsekitel nach Hause bestellen, wo Klein und Groß wieder viele alte Gemüse- und Obstsorten kennenlernen – denn nur, wenn man Nahrungsmittel kennt und den Umgang damit versteht, kann man in Folge gesunde Entscheidungen treffen.

„Gerade die aktuelle Krise zeigt uns in Bezug auf die Ernährung drei Dinge auf: Erstens haben viele verlernt, gezielt und vorausschauend einkaufen zu gehen – gerade im städtischen Bereich bekommt man im Normalfall zu jeder Tages- und Nachtzeit alles, was man braucht. Zweitens: Viele müssen nun ihren Tag selbstständig einteilen, Stichwort Homeoffice, und bemerken nun, dass Mahlzeiten strukturgebend sind,“ so Rust. Drittens: Essen sei nicht nur Kalorienaufnahme. Ein selbst zubereitetes Essen zeige Wertschätzung sich selbst gegenüber – dieser Genuss tut auch der Seele gut. „Wir machen uns endlich wieder mehr Gedanken über unser Essen – behalten wir uns das doch bitte bei!“ Meal Prep kann uns dabei helfen.