



# Meal Prep

- gut vorbereitet, gesund und lecker genießen-



Universität der Bundeswehr München  
Sandra Winkler, bgf-München

## Herausforderung heute



Foto: JILL CHEN / adobe Stock

- ⌚ **Zeitmangel:** keine Zeit „gesundes“ Essen zuzubereiten
- ⌚ **Vermehrter Stress:** keine Lust sich Abends noch lange in die Küche zu stellen
- ⌚ **Mangel an Ideen:** ständige Entscheidung „Was soll ich“
- ⌚ **Wunsch nach guter Ernährung:** gerne gesund, aber mit wenig Aufwand
- ⌚ **Essen als Wohlfühlfaktor:** das Essen soll schmecken

**Anforderung an „Alltags“-Essen heute:**  
**Schnell, unkompliziert, gesund, schmackhaft**



# Meal Prep macht's

bGF

MÜNCHEN  
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: ©M.studio / stock.adobe.com

- ☛ meal=Mahlzeit, prep=preparation=Vorbereitung → Vorkochen
- ☛ clevere Mahlzeitenplanung:
  - ☛ Clevere Vorratshaltung
  - ☛ Rezept-Planung
  - ☛ Gezielter Einkauf
  - ☛ Einmal Aufwand – mehrfach Profitieren
  - ☛ Kombination möglich: gesund, schnell und lecker



# Vorteile von Meal-Prep

bGF

MÜNCHEN  
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: ©M.studio - stock.adobe.com

- ☛ **Zeit gewinnen** → mehr Zeit für Hobby & Familie
  - ☛ Entlastung im Kopf (Entscheidung was es gibt ist getroffen)
  - ☛ weniger Zeit in der Küche (klarer Plan, weniger Abwasch)
  - ☛ schneller einkaufen
- ☛ **gesündere und bewusstere Ernährung** → fitter & konzentrierter im Alltag
  - ☛ gezielte Planung nach gesundem Prinzip und Regeln
- ☛ **nachhaltiges Essverhalten** → positiv für Umwelt & den eigenen Geldbeutel
  - ☛ weniger Abfälle und Lebensmittelverluste
  - ☛ clevere Resteverwertung

# Was ist Meal Prep?

bgf

MÜNCHEN  
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: @gitusik / stock.adobe.com

## verschiedene Varianten von MealPrep:

- 👉 **Fix und Fertig:** Basiszutaten für gesunde Fixgerichte
- 👉 **Aus Eins mach Vieles:** Grundzutaten für mehrere Tage  
vorkochen und schnelle Gerichte zaubern
- 👉 **Alles ist wertvoll:** clevere Resteverwertung
- 👉 **Einmal kochen, mehrfach genießen:**  
Fertiggerichte selbstgemacht – alles wird  
vorgekocht



# Vor dem Start...

bgf

MÜNCHEN  
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: pexels.com



# Schnelle Küchenhelfer

bgf  
MÜNCHEN  
DENN WIR SIND ES WERT

Fotos: Pixabay

## Schneiden und hacken



- Scharfes Messer
- Blitzhacker
- Gemüsehobel
- Sparschäler
- Dosenöffner

## Maschinen & Geräte



- Pürierstab
- Standmixer
- Küchenmaschine
- Toaster
- Wasserkocher

## Sonstige Utensilien



- Schneidbretter
- Schüsseln
- Pfanne
- Töpfe
- Auflaufform
- Aufbewahrungsboxen

# Sonstige Tipps

bgf  
MÜNCHEN  
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: Pixabay

- ☛ **Schneidetechniken lernen:** sicheres und schnelles Schneiden spart Zeit
- ☛ **Abfall schnell entsorgen:** Nutzen Sie Abfallbehälter (z.B. Teller / Schüsseln) für Bio- und Restmüll beim Kochen
- ☛ **Ordnung halten:**
  - ☛ räumen sie nach dem Kochen alles an seinen Platz
  - ☛ beschriften Sie Gefäße mit Inhalten



# Fix & fertig: Basiszutaten

bgf

MÜNCHEN  
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: Bild von kalhh auf Pixabay



# Basis -Vorrat

bgf

MÜNCHEN  
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: Pixabay und unsplash.com



**Vorratsschrank  
/-kammer**



**Kühlschrank**



**Gefrierfach**



**Obst- /  
Gemüsekorb**

**Wo wird was richtig gelagert?**

# In der Vorratskammer

## Dunkler, trockener, kühler Raum oder Schrank:

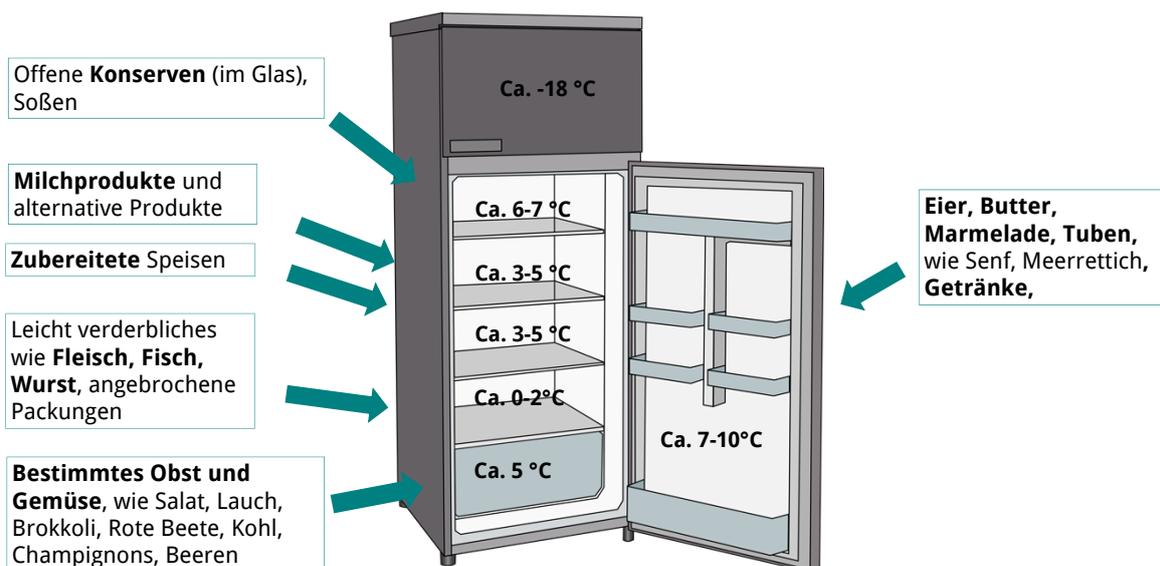
- ☛ trockene Zutaten, wie Mehl, Reis, Nudeln, Hülsenfrüchte, Nüsse
- ☛ Konserven (möglichst im Glas)
- ☛ Öle, Essig
- ☛ im Tontopf (z.B.): Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch

## Tipps:

- ☛ Ideale Temperatur: 15-20 °C
- ☛ Regelmäßige Kontrollen (Mindesthaltbarkeitsdatum)
- ☛ Geöffnete Packungen luftdicht verschließen (z.B. in Gläser umfüllen)

# Ab in den Kühlschrank

Foto: Pixabay



# Bitte nicht zu kühl

## Diese Lebensmittel gehören nicht in den Kühlschrank:

- 🕒 **Gemüse:** „mediterranes“ Gemüse wie Tomaten, Paprika, Aubergine, Zucchini, auch Kürbis, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer
- 🕒 **Obst:** alle Südfrüchte wie Grapefruit, Orange, Banane, Mango, Zitronen, Ananas (außer wenn angeschnitten)
- 🕒 **Gebackenes:** Brot und Kuchen, Kekse
- 🕒 **Kartoffeln**
- 🕒 **Konserven:** geschlossene Konserven (offene umfüllen!)
- 🕒 **Nüsse und Samen:** Ausnahme: geschrotete Leinsamen



# Aus der Gefriertruhe

Ideal sind **unverarbeitet Lebensmittel** wie:

- 🕒 Gemüse & Obst, wie Brokkoli, Karotten, Erbsen, Beeren, Mango
- 🕒 Fischfilets, Fleischfilets, Hackfleisch
- 🕒 Brot, Brötchen, Muffins, Waffeln
- 🕒 Kräuter, Soßen und Brühen (z.B. in der Eiswürfelform)

## Vorteile:

- 🕒 Vitamine sind weitgehend erhalten
- 🕒 Gut und lange lagerfähig (11-15 Monate)
- 🕒 Gut portionierbar (luftdicht!) - schnell einsetzbar

**Tipp:**  
Selbstgekochtes lässt sich ebenso einfrieren (z.B. Tomatensoße, Hefeteig, Bratlinge)

# An der frischen Luft

bGF  
MÜNCHEN  
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: Pixabay

## Vorsicht bei Obst und Gemüse mit Reifegas Ethylen:

- ☛ sorgt für die Entwicklung des Geschmacks, Farbe, Aroma
- ☛ lässt Obst und Gemüse schneller reifen
- ☛ bestimmte Sorten produzieren vermehrt Ethylen:  
diese nicht neben andere Sorten legen
- ☛ schimmeliges Obst und Gemüse verströmt mehr Ethylen:  
regelmäßig aussortieren!

**Starke Ethylenproduzenten:** Äpfel, Avocado, Bananen, Birnen, Feigen, Nektarinen, Pflaumen, Brokkoli, Tomaten



# Basis-Lebensmittel

bGF  
MÜNCHEN  
DENN WIR SIND ES WERT

### Vorratskammer:

Schneller Vollkorn-Kochbeutel-Reis, Vollkorn-Couscous, Vollkornnudeln, Linsennudeln, Vollkornmehl, Mehl, rote Linsen, Haferflocken, Amarant oder Quinoa (gepufft), Sojahack

### Obst & Gemüsekorb:

frisches Obst, das länger hält (z.B. Äpfel, Pflaumen, Orangen, Grapefruit), + frisches „schnelles“ Gemüse (z. B. Zuckerschoten, Cocktailtomaten, Chicorée), haltbares frisches Gemüse (Kürbis, Kohlsorten), Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Kartoffeln

### Extras:

Nüsse (z.B. Walnüsse, Mandeln), Samen & Kerne (Leinsamen geschrotet, Kürbiskerne, Sesam), getrocknete Kräuter (auch Mischungen), Gewürze (Curry-Pulver, Chili, Kreuzkümmel, Paprika), Würz-Essig- und Öle (Rapsöl, Olivenöl), hochwertiges Gemüsebrühpulver

### Konserven (am Besten im Glas):

vorgekochte Rote Beete, Sauerkraut, Tomaten, Kichererbsen, Bohnen und Linsen, Kapern, Oliven, Sardellen, Gemüseaufstriche (z.B. Humus, Rote-Beete)

### Kühlschrank:

Geräucherte Forelle oder Lachs, Lachsschinken oder gekochter Schinken, Quark, Joghurt, fettarmer Käse, Eier, Tofu, Senf, Meerrettich, Tomatenmark

### Gefrierfach:

2-3 Sorten TK-Gemüse (z.B. Karotten, Spinat, Brokkoli), 1-2 Sorten TK-Obst (Blaubeeren, Himbeeren, Waldbeermischung), Vollkornbrot in Scheiben, TK-Kräuter (z.B. Petersilie, Koriander), TK Fisch, TK-Fleisch

# Fixe Gerichte

- 🕒 **Chili sin Carne:** Zwiebeln schneiden, in Öl anbraten, Sojahack dazu geben, Kidneybohnen und Tomaten (Glas) dazu, Thymian, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Cayenne, Schuss Essig
- 🕒 **Couscous-Salat:** Couscous zubereiten (mit Gemüsebrühe), Kichererbsen, Tomaten, Feta, Kräuter, Essig-Öl-Dressing mischen
- 🕒 **Linsen-Eintopf:** Zwiebeln anbraten, gewürfelte Paprika dazu, Linsen (Glas) dazu, mit Thymian, Essig, Pfeffer
- 🕒 **Sauerkraut-Pflanzerl:** Sauerkraut (1 kleine Dose), Eier, Mehl, mischen und rausbraten

# Gesundes DIY-Fastfood

Foto: Pixabay

- 🕒 **Selbstgemachte Burger** (Vollkornbrötchen + selbstgemachte Bratlinge (Frikadellen, Gemüsebratlinge, Getreidebratlinge, Sauerkraut-Pflanzerl) + Salatblatt + Tomatenscheibe + Gurkenscheibe + Senf + Meerrettich)
- 🕒 **Selbstgemachte Pizza** (schneller Teig (Hefe, Quark-Öl, Kichererbsen) + selbstgemachte Tomatensoße + Gemüse + Käse)
- 🕒 **Selbstgemachte Ofenpommes** (Kartoffeln + Rapsöl + Gewürze)



# Gut gewappnet

bgr  
MÜNCHEN  
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: Pixabay

- ☛ eigene Basis-Lebensmittel festlegen
- ☛ mind. drei „Notfallrezepte“ aus Basisvorrat überlegen
- ☛ zu Ende gehende Basis-Lebensmittel sofort auf Einkaufsliste setzen
- ☛ vor jeder Planung MHD der Basis-Lebensmittel kontrollieren und evtl. in Rezepte einplanen



# Aus Eins mach Vieles

bgr  
MÜNCHEN  
DENN WIR SIND ES WERT

Fotos: Pixabay



# Kreative Verwandlung

bGF  
MÜNCHEN  
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: Pixabay



# Verwandlungszauber

bGF  
MÜNCHEN  
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: ©myviewpoint - stock.adobe.com

## Vorgekochte Lebensmittel lassen sich leicht weiter verarbeiten:

- 👉 **vorgekochte Kartoffeln:** Bratkartoffeln, Kartoffelsuppe, Kartoffelbrei, Kartoffelcurry, Kartoffelsalat, Kartoffel-Paddys
- 👉 **Ofengemüse:** Beilagen-Gemüse, Salat, Gemüsepfanne, Füllung für Wraps, Gemüsesuppe
- 👉 **Hülsenfrüchte (vorgekocht oder aus dem Glas):** Salat, Aufstrich, Beilage, in der Gemüsepfanne, Suppeneinlage
- 👉 **Chili sin oder con Carne:** Eintopf, Füllung für Wraps, Kartoffel-Chili-Pfanne, Reis-Chili-Salat



# Fix, frisch & vital

bgf  
MÜNCHEN  
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: Pixabay



## Gemüse:

„Schnelles Gemüse“ (z. B. Zuckererbsen, Cocktailtomaten, Chicorée), gefrorenes Gemüse, vorgekochte Rote Beete, Konserven (z. B. Sauerkraut, Tomaten), verzehrfertige Rohgemüse / Salatmischungen

## Eiweiß:

Geräucherte Forelle, (geräucherter) Lachs, Sardellen in Dosen, Lachsschinken, gekochter Schinken, Putensteak, Rindersteak, Quark, Joghurt, fettarmer Käse, Ei, Humus, Kichererbsen und Linsen aus dem Glas, Linsennudeln, Tofu

## Kohlenhydrate:

Vollkorn Brot, - Brötchen, - Wraps, vorgegarter Reis (Minutenreis), Vollkorn-Couscous, Vollkorn-Mie-Nudeln

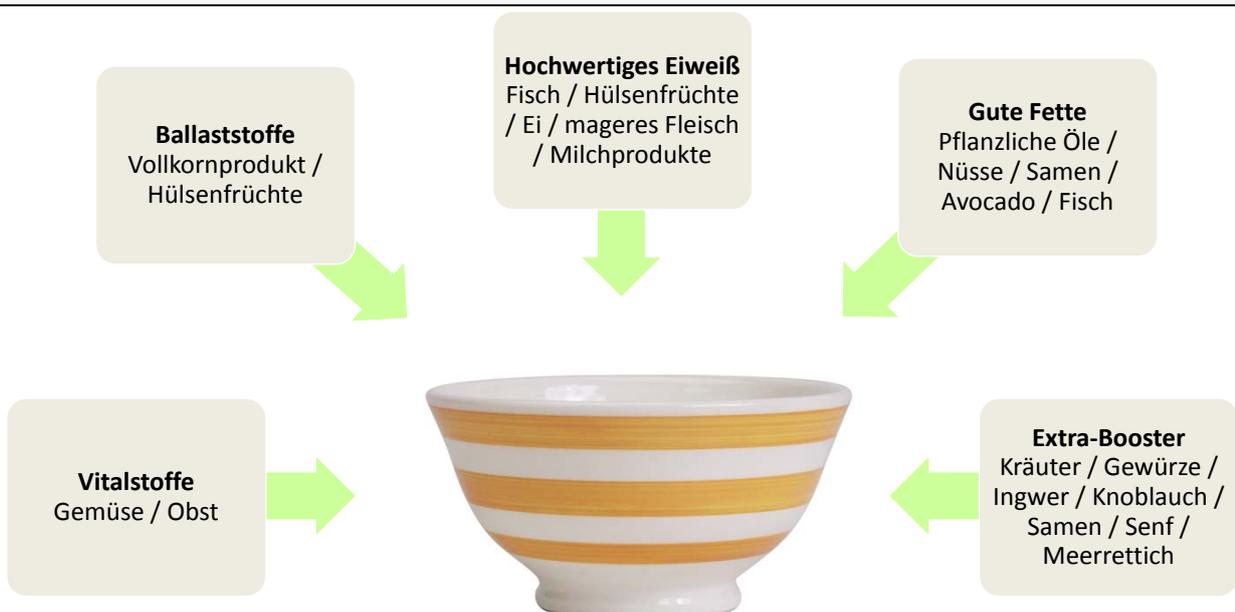
## Extras:

Gehackte Nüsse, Sesamsamen, Leinsamen, Kürbiskerne, TK-Kräuter, (reine) Gewürzmischungen

# Baukasten-Prinzip

bgf  
MÜNCHEN  
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: pixabay

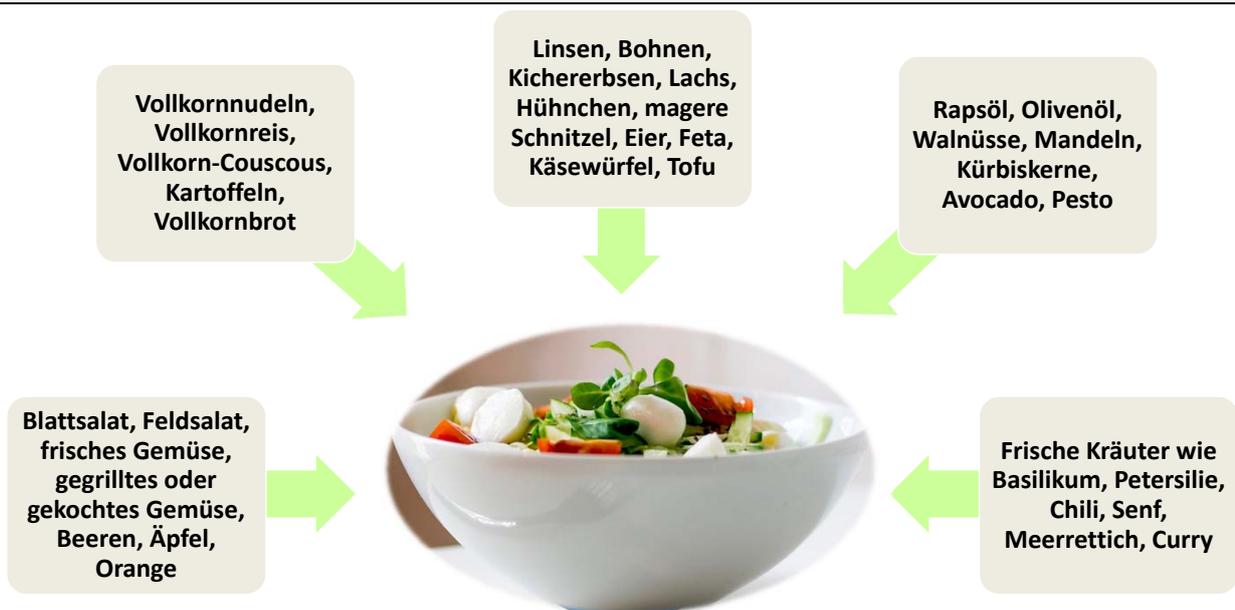


# Frühstück to go

- 🕒 **Overnight-Oats:** Dinkelflocken, Amaranth, Beeren, Mandelmilch (mehr als sonst), Leinsamen, Zimt - in den Kühlschrank stellen
  - 🕒 **Frühstücksmuffins:** Haferflocken, geriebener Apfel, Buttermilch, Kokos, Rapsöl, Kakao, Backpulver – Muffins backen, im Kühlschrank oder Gefrierfach lagern, passt auch super mit Quarkdip
  - 🕒 **Porridge to go:** Haferflocken zu Mehl pürieren, mit gemahlenden Mandeln und etwas Vanille mischen, Pulver in Glas geben, morgens Beeren darauf verteilen, mit heißer Milch aufgießen
- alle 2-3 Tage mehrere Portionen vorbereiten

# MealPrep-Salate

Foto: pixabay



# Der Meal Prep Plan

bgf

MÜNCHEN  
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: Bild von kalhh auf Pixabay



## Step by Step

bgf

MÜNCHEN  
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: pixabay

- 🕒 2-3 Grundzutaten festlegen (Motto-Woche) – z.B. Couscous + Gemüse
- 🕒 Basisvorrats durchschauen (was muss weg?)
- 🕒 Rezepte heraussuchen
- 🕒 Einkaufsliste schreiben
- 🕒 Grundzutaten kochen
- 🕒 Clever aufbewahren
- 🕒 Fixe Rezepte zubereiten



# Meal Prep – Wochenplan

**bgf**  
MÜNCHEN  
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: pixabay

**Basis-Lebensmittel:** Vollkorn-Couscous, Tiefkühl-Gemüse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mittags		Couscous – Gemüse-Salat	Gemüse-suppe mit Couscous-Einlage	Gemüse-Lachs-Curry-Salat mit Brot	Burger mit Couscous-Bratlinge
Abends	Gebratenes Hühnchen mit Gemüse-Couscous	Gemüse-suppe	Gemüse-Lachs-Pfanne	Couscous-Bratlinge mit Salat	



## Rezept-Ideen

**bgf**  
MÜNCHEN  
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: pixabay

**Gute Rezept-Sammlungen für vegetarische und schnelle Gerichte:**

- 👉 [www.koestlich-vegetarisch.de](http://www.koestlich-vegetarisch.de)
- 👉 [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)
- 👉 [www.essen-und-trinken.de](http://www.essen-und-trinken.de)
- 👉 [www.lecker.de](http://www.lecker.de)
- 👉 [www.lecker-ohne.de](http://www.lecker-ohne.de)

→ **Rezepte digital oder analog sammeln**



# Kochen Sie saisonal!

- ☺ Mehr Vitalstoffe
  - ☺ Mehr Geschmack
  - ☺ Hoher Frischegrad
  - ☺ Preiswerte Angebote
  - ☺ Umweltschonend
  - ☺ Unterstützt die heimische Landwirtschaft
- **Möglichst biologisch und regional**



# Rezepte auswählen

- ☺ altbewährte Rezepte + 1-2 neue Rezepte / Woche
- ☺ Was soll in doppelter oder dreifacher Menge gekocht werden (evtl. auch zum Einfrieren)?
- ☺ Wo fallen Reste an? (einen Tag für Resteverwertung freihalten)
- ☺ Evtl. „gesunde Regeln“ aufstellen:
  - ☺ 2 / Woche Fisch
  - ☺ Mind. 1-2- vegetarische Tage
  - ☺ 1 / Woche Suppe oder Salat



# Rezepte optimieren

bGF  
MÜNCHEN  
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: pixabay

## Austausch-Prinzip:

- ☛ Sahne → Milch, Joghurt, Frischkäse
- ☛ Creme fraiche → Saure Sahne
- ☛ Käse, fett → fettarmer Käse
- ☛ Speck → Schinken
- ☛ Fleisch → Gemüse, Tofu
- ☛ Weißmehl → Vollkornmehl
- ☛ Butter → Öl

## Generell reduzieren von:

- ☛ Zucker
- ☛ Butter
- ☛ Käse
- ☛ Fleisch



# Einkaufsliste schreiben

bGF  
MÜNCHEN  
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: Thorben Wengert / pixelio

## ☛ Einkaufsliste gut sichtbar oder erreichbar machen:

- ☛ fortlaufend bearbeiten, wenn etwas ausgeht
- ☛ Mit Meal Prep Zutaten ergänzen

## ☛ Für Form entscheiden:

- ☛ Digital: Apps z.B. Familien-Einkaufsliste 73, Out of Milk, bring!
- ☛ Auf Zettel: fotografieren

## ☛ Sortiert nach Lebensmittelgruppen



# Tipps für den Einkauf

bgf

MÜNCHEN  
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: Thorben Wengert / pixelio

- 🕒 Nicht hungrig zum Einkaufen gehen
- 🕒 Die ersten Male genügend Zeit einplanen
- 🕒 Lesebrille mitnehmen

## Auf Qualität achten:

- 🕒 natürliche Lebensmittel mit geringer Zutatenliste bevorzugen
- 🕒 Wenn möglich Bio-Qualität kaufen

→  **Tipp: gehen Sie auf regionale Märkte oder bestellen Sie die Öko-kiste**



# Zeitsparendes Kochen

bgf

MÜNCHEN  
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: pixabay

- 🕒 Rezepte genau durchlesen
- 🕒 Arbeitsplatz vorbereiten: Equipment und Lebensmittel herrichten
- 🕒 Wasser für Beilagen (Nudeln, Kartoffeln, Reis) aufsetzen
- 🕒 Gemüse und Obst waschen
- 🕒 Während Beilagen kochen: Gemüse putzen, schneiden, zubereiten
- 🕒 Zum Schluss Kurzgebratenes (Fleisch, Fisch, Tofu) vor- und zubereiten
- 🕒 Reste clever verwerten bzw. aufbewahren

## Prinzip:

Je länger etwas dauert, desto weiter vorne steht es auf der To-Do-Liste

# Haltbarkeit

Foto: pixabay

Gekochte, zubereitete Lebensmittel	Haltbarkeit:	Weiterer Hinweis:
Nudeln, Reis, Quinoa	2-3 Tage im Kühlschrank	Alles möglichst gut abgetropft und trocken – kann alles gekocht auch eingefroren werden
Fischgerichte	1-2 Tage gut verschlossen im Kühlschrank	Möglichst schnell abkühlen und sofort kalt stellen
Fleischgerichte	3-4 Tage gut verschlossen im Kühlschrank	Möglichst schnell abkühlen und sofort kalt stellen
Gemüse	5-6 Tage gut verschlossen im Kühlschrank	

→ Frische Kräuter und Salat halten sich gewaschen und geschleudert im Kühlschrank am Besten in ein feuchtes Tuch geschlagen

# Gesund aufbewahren

Foto: pixabay



## Glas

- hygienisch
- geruchs-und geschmacksneutral
- langlebig
- gesundheitsförderlich
- leitet Wärme und Kälte
- kann kaputt gehen
- erhöhtes Gewicht



## Edelstahl

- hygienisch
- geruchs-und geschmacksneutral
- langlebig
- gesundheitsförderlich
- nicht immer zum Erwärmen geeignet
- kann Nickel enthält
- wichtig: muss dich sein



## Plastik

- leicht
- große Vielfalt
- kann porös und damit unhygienisch werden
- Mikroplastik und Weichmacher können ins Lebensmittel gehen
- umweltbelastende Entsorgung
- nicht immer zum Erwärmen geeignet

# Gesunde Folien

**bgf**  
MÜNCHEN  
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: pixabay



## Alufolie

- Aluminium kann ins Lebensmittel übertreten – gesundheitlich kritisch
- Vorsicht v.a. bei Salzigen und Saurem
- Umweltbelastende Entsorgung
- Tipp: beim Grillen Backpapier dazwischen legen



## Frischhaltefolie

- Einwegprodukt: sonst unhygienisch
- Kann Mikroplastik lösen - gesundheitlich kritisch
- Umweltbelastende Entsorgung



## Wachspapier

- Antibakteriell und damit hygienisch
- Mehrfach verwendbar
- Atmungsaktiv
- Umweltfreundliche Entsorgung
- Zwar etwas teurer, aber langlebig
- Mit Spülmittel abspülen
- Tipp: ab und ab zwischen Backpapier bügeln (desinfizierend)

# Clevere Resteverwertung

**bgf**  
MÜNCHEN  
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: Bild von kalhh auf Pixabay



# Zu schade für die Tonne

bGF  
MÜNCHEN  
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: pixabay



## Schrumpelige Tomaten:

Tomatensauce, Tomatensuppe, Auflauf, Eintöpfe Pesto, Saft



## Strunk, Stiele und Gemüse-Grün:

Pesto, Fonds und Brühen, Smoothies, Aufstriche



## Braune Bananen:

Bananenmilch, Bananenbrot, Muffins und Waffeln, Pancakes, angebratene Bananen

## Tipp:

**altes, labbriges**

**Gemüse** wie

Karotten, Paprika,

Pastinaken über

Nacht **in kaltes**

**Wasser einlegen**

# Reste weiter verarbeiten

bGF  
MÜNCHEN  
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: pixabay

## 🕒 Frische Kräuter:

am Besten komplett waschen, hacken – benötigten Teil verwenden, Rest einfrieren (z.B. in Glas, gut beschriften)

## 🕒 Kohl:

wenn nicht für nächste Tage benötigt: hacken und Einfrieren, oder weiter verarbeiten: Suppe, Salat, Wrap-Füllung, Wickel, Beilagen-Gemüse

## 🕒 Altes Brot:

zu Croutons oder Paniermehl verarbeiten

**Tipp: Brot in scheiben einfrieren, portionsweise aufstoasten**





# Vielen Dank

für Ihre Aufmerksamkeit



sw@bgf-muenchen.de  
www.bgfmuenchen.de

bgf München  
Sandra Winkler  
Rothschwaigestr. 34  
80997 München