



HOW TO: **MEAL PREP**

EINFACHE TIPPS UND TRICKS
WIE SIE EFFIZIENT UND
SCHNELL GESUNDE
MAHLZEITEN VORBEREITEN
UND IM HOME-OFFICE ZEIT
SPAREN KÖNNEN!



Gesunde Ernährung
für Familien

IM HOME-OFFICE





HOW TO: MEAL PREP



E I N F Ü H R U N G U N D A N L E I T U N G

Hintergrund - warum überhaupt Meal Prep?

Im Home-Office kann das regelmäßige Kochen für die Familie manchmal stressig werden. Mit Meal Prep werden Mahlzeiten für mehrere Tage vorgeplant und vorbereitet. Dadurch sparen Sie Zeit und Arbeit an den anderen Wochentagen.

Und so funktioniert's:

Beim Zubereiten der Mahlzeiten wird immer gleich **mehr** von z.B. Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis oder Gemüse **gekocht**.

1

Diese Portionen werden **sofort verpackt** und **gekühlt** und stehen bereit für die Mahlzeiten der nächsten Tage.

2

Diese **“Reste”** können dann wunderbar mit neuen Zutaten und Komponenten **abgewandelt** werden. Hier kommt der Baukasten für ausgewogene Mahlzeiten ins Spiel.

3

So kommt Abwechslung in die kulinarische Woche.

Weitere Vorteile:

- Jede Familie kann ihren Speiseplan im Meal Prep nach Lust und Laune gestalten und individuelle Vorlieben einbauen. Auch Kinder können wunderbar in die Planung und den Kochprozess mit einbezogen werden.
- Weniger Fast Food oder Convenience Produkte landen auf dem Tisch.
- Durch das gezielte Planen von Mahlzeiten und Verwenden von “Resten” kann Lebensmittelverschwendung vermieden und Geld gespart werden.

Auch **Salatdressings** & **Dips** (z.B. Hummus) lassen sich super in größeren Portionen am Anfang der Woche zubereiten und bleiben im Kühlschrank einige Tage frisch.





HOW TO: MEAL PREP



TIPPS UND TRICKS

- **Wochenpläne** helfen bei der Strukturierung und Planung von Mahlzeiten → wöchentlicher Mahlzeitenplan.
- Mit **strukturierten Einkaufslisten** geht der Einkauf viel schneller und es sind immer alle Zutaten für die geplanten Mahlzeiten zuhause → Einkaufsliste.
- Übung macht den Meister: Langsam mit der Planung von 2-3 Tagen starten und dann Schritt für Schritt steigern.
- Die **richtigen Behälter** sind das A und O: Ideal sind Boxen in verschiedenen Größen aus Glas oder Plastik, die gut verschlossen und gestapelt werden können. Auch Glasflaschen, Gurken- oder Marmeladengläser eignen sich gut.
- Der **richtige Vorrat** für Zuhause: mit einigen Lebensmitteln können viele Rezepte schnell und einfach verfeinert oder abgewandelt werden → Vorratsschrank.
- Lebensmittel und Mahlzeiten bleiben durch die **richtige Kühlung** länger haltbar und frisch. Diese Tipps helfen dabei:
 - Mahlzeiten sind im Kühlschrank etwa 3 - 4 Tage lagerbar
 - die Mahlzeiten nach dem Kochen schnell abkühlen lassen (z.B. in mehrere kleinere Behälter umfüllen), damit sich Mikroorganismen nicht vermehren können.
- Für längere Zeiträume (> 3-4 Tage) eignet sich das **Einfrieren** von Lebensmitteln und Mahlzeiten. Diese Tipps helfen dabei:
 - Mahlzeiten in kleinen Portionen einfrieren, damit nicht alles aufgetaut werden muss
 - auch gekochter Reis oder Nudeln lassen sich gut einfrieren
 - Lebensmittel mit hohem Wasseranteil nicht einfrieren (Tomaten, Salat etc.)
 - Gerichte mit Kartoffeln, Eiern, Milch oder Rahm verändern durch das Einfrieren manchmal ihren Geschmack und ihre Konsistenz
 - Gefrorene Mahlzeiten und Lebensmittel langsam im Kühlschrank auftauen lassen und später erhitzen oder direkt erhitzen (Erhitzen bei mind. 70°Celsius für 2 Minuten).



HOW TO: MEAL PREP



DER OPTIMALE VORRATSSCHRANK

Um eine gesunde Ernährung möglichst einfach zu machen ist der **optimale Vorratschrank** am besten gefüllt mit:

- verschiedenen Gewürzen und getrockneten Kräutern
- hochwertigen Pflanzenölen (Rapsöl, Olivenöl, Leinöl)
- Reis, Nudeln (bevorzugt Vollkorn), Hirse, Bulgur, Quinoa, Erdäpfel, Couscous, Buchweizen...
- Verschiedenen Mehlsorten
- Haferflocken, Getreide-Flakes
- Konserven mit Hülsenfrüchten, Tomaten und Mais
- Nüsse und Samen (Nussmischungen, gemahlene Mandeln, Leinsamen)
- Trockenobst (Rosinen, Datteln, Marillen)
- Extra Tipp: TK-Gemüse im Tiefkühlfach spart das Schnippeln und Vorbereitungszeit, wenns mal richtig schnell gehen soll!



HOW TO: MEAL PREP

DER BAUKASTEN FÜR
AUSGEWOGENE MAHLZEITEN

Teil 1 (1/2 Teller) - Basis:

frisches geschnittenes /gedünstetes/gebratenes Gemüse

Teil 2 (1/4 Teller) - Kohlenhydratquelle:

- Couscous, Bulgur, Quinoa, Hirse, Buchweizen
- Süßkartoffeln, Erdäpfel
- (Vollkorn-)Reis, (Vollkorn-)Nudeln

Teil 3 (1/4 Teller) - Proteinquelle:

- Fisch, Eier, Tofu, Fleisch
- Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte
- Topfen, Joghurt, Cottagecheese, Feta, Mozzarella

Teil 4 -

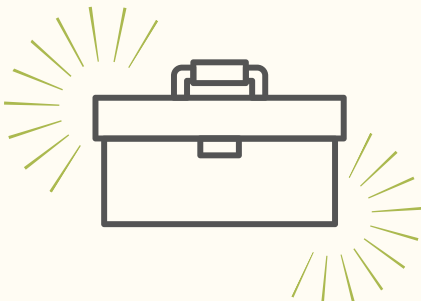
gesunde Fette:

- Olivenöl, Rapsöl, Leinöl
- Nüsse, Samen (z.B. Walnuss, Mandeln, Kürbiskerne)
- Fisch

Teil 5 -

Toppings:

- Kerne, Samen, Nüsse
- Hummus, Pesto, Tomatenmark, Essig, Sojasauce
- Trockenobst, Beeren
- Gewürze und Kräuter



W Ö C H E N T L I C H E R MAHLZEITEN PLAN

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	SNACKS	ABENDESSEN
MONTAG	Vollkornbrot mit Hummus & Gemüse (S.14*). Meal Prep: Mehr Hummus für ganze Woche zubereiten	Eiernockerl (S.78) mit grünem Salat. Meal Prep: Mehr Nockerl + Salat zubereiten	Eine Handvoll Studentenfutter	Salat vom Mittag mit Schafskäse & Gemüse. Meal Prep: Bircher-Müsli fürs Frühstück vorbereiten (S.98)
DIENSTAG	Bircher-Müsli mit saisonalem Obst	Paprika Hendl mit den Nockerln von gestern (S.86)	Milkshake (S.46)	Brote mit Topfenaufstrich (S.94). Meal Prep: Mehr Aufstrich zubereiten
MITTWOCH	Porridge mit Trockenfrüchten (S.136)	Spaghetti mit Tomatensoße und TK-Gemüsemischung	Sticks aus verschiedenem saisonalem Gemüse, mit Hummus	Hirselaibchen mit Gemüse (S.28). Meal Prep: Mehr Hirse kochen und fürs Frühstück benutzen
DONNERSTAG	Gekochte Hirse vom Vorabend mit etwas Milch und Zimt kurz erhitzen und als Porridge genießen	Fischstäbchen mit Einkorn-Risipisi (S.38,71) und Salat. Meal Prep: Mehr Risipisi für das morgige Mittagessen kochen	Smoothie mit saisonalem Obst nach Wahl (S.126)	Paradeiser-Mozzarella-Spießchen (S.52) mit Vollkornbrot + Topfenaufstrich
FREITAG	Knusperjoghurt mit saisonalem Obst (S.8). Meal Prep: Mehr Obst für den Nachmittags-Snack schneiden	Das restliche Einkorn-Risipisi mit Gemüse nach Wahl in einer Pfanne erhitzen und würzen	Gemischter Teller mit vorbereitetem Obst und verschiedenen Nüssen	Garten-Toast (S.50)
SAMSTAG	Waffeln mit Zimt und saisonalem Obst nach Wahl (S.134). Meal Prep: Mehr Waffeln für den Snack vorbereiten	Faschierte Laibchen mit Erdäpfeln (S.156). Meal Prep: Mehr Erdäpfel für abends zubereiten	Rest der Waffeln mit saisonalem Obst oder anderen Toppings der Wahl	Erdäpfel-Gemüse-Curry
SONNTAG	Brunch: Eierspeise mit Schnittlauch (S.10), saisonalem Gemüse und Gebäck	Brunch	Jausenkekse (S.54). Meal Prep: Mehr Kekse backen für die kommende Woche	Palatschinken mit Schafkäse und Spinat (S.107). Meal Prep: Mehr Palatschinken für morgen zubereiten

*Die Seitenzahlen beziehen sich auf die Rezeptmappe der Initiative "Kinder essen gesund" des Fonds Gesundes Österreich (siehe "weiterführende Links").

Anmerkung: Der Wochenplan dient als Inspiration, und kann nach persönlichen Vorlieben angepasst werden. Weitere Ideen zu Meal Prep finden Sie auf unserem Pinterest-Kanal ("weiterführende Links").

EINKAUFLISTE



OBST UND GEMÜSE

MILCH & MILCH-PRODUKTE

GETRÄNKE

FISCH UND FLEISCH

VORRATS-SCHRANK

SONSTIGES



WEITERFÜHRENDE LINKS

Lebensmittellagerung im Haushalt - Empfehlungen für die Lagerdauer und Lagerbedingungen:

https://www.bzfe.de/fileadmin/resources/import/pdf/0133_2142_web.pdf

Pinterest-Board zu weiteren Meal Prep-Ideen und Tipps:

<https://www.pinterest.de/GesundeErnaehrungimHomeOffice/meal-prep/>

Rezeptmappe der "Initiative Kinder essen gesund":

<https://kinderessengesund.at/sites/kinderessengesund.at/files/2020-12/Gesamte%20Rezeptmappe.pdf>

IMPRESSUM

Verantwortliche:

Projektteam "Gesunde Ernährung im Home-Office"
Universität Wien
Departement für Ernährungswissenschaften
UZA II, Althanstraße 14
A-1090 Wien

E-Mail: fit4job.2021@univie.ac.at

Fachliche Konzeption:

Isabelle Edelmann, Muriel Harloff, Daniel Körzö, Eva Kuttner, Melanie Pressl, Vanessa Schoissengeier, Verena Schuh, Stephanie Tietz, Ronja Winkler, Helena Zimmermann

Graphische Gestaltung:

Stephanie Tietz

Verwendete Grafiken:

Canva, Microsoft Office - lizenzfrei

Copyright:

Das Urheberrecht der zur Verfügung gestellten Dokumente liegt bei den oben aufgeführten Verantwortlichen. Die Vervielfältigung und Verwendung der Materialien von unberechtigten Dritten darf nur mit vorheriger schriftlicher Zustimmung durch das Projektteam erfolgen. Die Veränderung oder Verfälschung von Informationen ist untersagt. Der Download sowie der Ausdruck zum persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch ist jedoch gestattet.

Wien, Juni 2021

