

Meal Prep

Bei Fitprep bekommt man Meal Prep geeignete Container im 7er Pack für die ganze Woche



Nicht nur das Mitnehmen von Mahlzeiten ist angesagt, sondern auch das Vorkochen. Von Emsa

Immer wieder werden wir mit neuen englischen Schlagworten konfrontiert, mit denen wir nichts anfangen können. So hört man im Zusammenhang mit Kochen immer öfter vom sogenannten „Meal Prep“ und unter dem Hastag #mealprep finden sich immer mehr Einträge in sozialen Medien wie Instagram und Facebook.

Dieser neue Trend der Fitness-Freaks in den USA erobert jetzt nicht nur Deutschland, sondern auch immer mehr Berufstätige. Meal Prep ist die Abkürzung von dem englischen Ausdruck „Meal Preparation“, was so viel heißt wie „ein Gericht vorbereiten“. Es geht also um das altbewährte Vorkochen, das nun einen neuen trendigen Namen bekommen hat und gerade wiederentdeckt wird. Für Meal Prep spricht einiges – besonders bei Berufstätigen. Man muss nicht auf schlechtes Kantinenessen oder Fastfood und ungesunde Snacks unter der Woche zurückgreifen. Beim selber Kochen weiß man genau, was im Essen drin ist: gesunde, frische Zutaten ohne Geschmacksverstärker oder Zusätze. Anstatt die frischen Lebensmittel nach dem Einkaufen so lange zu lagern, bis sie für eine Mahlzeit benötigt werden, werden sie bei diesem Konzept sofort auch frisch verarbeitet und portionsweise in Dosen, Boxen und Einmachgläsern verpackt. Man isst also auch in der Woche gesünder und es verderben weniger Lebensmittel.

Zudem spart man unter der Woche Zeit, denn da werden die bereits vorbereiteten Gerichte maximal noch aufgewärmt. Das Ziel ist, an nur einem Tag bis zu 14 Mahlzeiten für die gesamte Woche vorzubereiten und vorzukochen und den Rest der Woche nur noch zu genießen. Das ganze Vorkochen kostet natürlich erst einmal mehr Zeit, aber mit geschickter Planung geht man nicht nur seltener einkaufen, auch das Kochen selber kann so optimiert werden, dass man insgesamt Zeit einspart.

HILFREICHE RATGEBER

Das Vorkochen für eine ganze Woche kann schon zur Herausforderung werden, wenn man dies noch nie gemacht hat. Da wird nicht einfach drauf los gekocht, sondern zuerst werden die Rezepte mit Zutatenliste geplant, dann die benötigten Lebensmittel eingekauft und schließlich all die Gerichte für die Woche oder die nächsten Tage zubereitet. Zum Glück kommen gerade immer mehr Bücher auf den Markt, die sich genau diesem Thema annehmen. So

gibt es das Buch „Meal Prep“ von Veronika Pichl erschienen beim Riva Verlag. Das Thema: Gesunde Mahlzeiten vorbereiten, mitnehmen und Zeit sparen. Hier wird man in eine clevere und sinnvolle Wochen-, Tages- und Einkaufsplanung für mehrere Tage eingeführt, wodurch man Zeit spart. Das Buch enthält zahlreiche Rezepte, Wochenpläne und Einkaufslisten und erklärt zudem genau, was eingefroren werden kann und wann die Lagerung im Kühlschrank oder der Vorratskammer ausreicht. Auch bei der Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH findet sich ein Buch über „Meal Prep“ geschrieben von Nina Engels. 50 Rezepte in zehn abwechslungsreichen Wochenplänen helfen hier dabei, sich in der Mittagspause oder nach Feierabend täglich gesund zu ernähren. Ob Quinoa-Salat, Auberginen-Auflauf oder Kichererbsen-Möhren-Suppe – gepackt in Bento-Boxen und Vorratsgläser, kühl gestellt oder eingefroren kann man so eine ganze Woche über gesunde Salate und fix erhitzte Mahlzeiten genießen.



Bücher über Meal Prep helfen mit Wochenplänen für zeitsparendes Vorbereiten und Rezepten für ein stressfreies und gesundes Vorkochen

Anzeige

AMT[®] GASTROGUSS

DIE
"BESTE PFANNE"
DER WELT

* „Die beste Pfanne der Welt“, sagt der VKD, der größte Kochverband Deutschlands

german brand award '17 winner
GERMAN DESIGN AWARD WINNER 2018

WORLD ASSOCIATION OF CHEF SOCIETIES
EUROPEAN UNION
OFFIZIELLE AUSSTATTER DER DEUTSCHEN KÖCHE-NATIONALMANSCHAFT

Besuchen Sie uns!
ambiente Halle 3.0
9. – 13. Februar 2018
Frankfurt am Main
C60
www.bestpan.com



Der Spiralschneider Easy-cut von Zassenhaus kann Obst und Gemüse schälen und in Scheiben, Juliennes oder Spiralen schneiden

MANUELLE HELFER

Um die Zubereitungszeit der ganzen Gerichte zu verkürzen, lohnt sich die Zuhilfenahme entsprechender Helfer, wie Gemüseschneider, -zerteiler und Co. Gefu hat sich in diesem Jahr verstärkt auf die Themen einfaches und schnelles Schneiden und Zerkleinern konzentriert, was gerade auch beim Meal Prep ganz wichtig ist. So übernimmt der Multizerkleinerer Speedwing ganz ohne Strom je nach Einsatz des umfangreichen Zubehörs das Zerkleinern von Obst und Gemüse, Nüssen, Zwiebeln oder Fisch, das Rühren und Mischen von Dip bis Dessert oder auch das Trockenschleudern von Kräutern. Der Speedwing ist also ein universell einsetzbares, effizientes und kraft-

sparendes Multitalent. Durch den Seilzugmechanismus gelingt das Zerkleinern, Pürieren, Mischen, Verquirlen und Rühren von verschiedensten Zutaten im Handumdrehen und kinderleicht. Zwei sehr scharfe, geschwungene Klingen sorgen je nach Länge der Anwendung für eine eher grobe bis hin zu sehr feinen Konsistenz. So lassen sich auch cremige Aufstriche und aromatische Salatdressings im entsprechenden Einsatz vermischen, nachdem die Kräuter im Schleuderkorb getrocknet wurden. Ein zusätzlicher luftdichter Deckel sorgt für die richtige Aufbewahrung danach in dem transparenten Behälter aus stabilem SAN-Material.



Der neue Gefu Multizerkleinerer Speedwing ist dank umfangreichem Zubehör vielseitig einsetzbar

ELEKTRISCHE GERÄTE

Natürlich gibt es auch eine ganze Reihe elektrischer Küchengeräte kleinerer und größerer Art, die einem bei der Zubereitung der vielen Gerichte gute Dienste leisten können. Ritterwerk setzt 2018 mit stilo 7 auf einen neuen kabellosen Stabmixer. Verdrehte und zu kurze Kabel oder gar Kabel, die über die Herdplatte laufen, sind damit passé. Aufgrund des Akkubetriebs gewährleistet der kabellose Stabmixer absolute Freiheit beim Zubereiten und Kochen und dank seines austauschbaren Akkus ist er trotzdem langlebig und nachhaltig. Vier verschiedene Aufsätze ermöglichen dem multifunktionalen Stabmixer vielfältige Zubereitungsmöglichkeiten. So kann der Mixstab unterschiedlichste Lebensmittel zerkleinern, pürieren, aufschäumen und verrühren. Je nachdem, wie fein die jeweiligen Lebensmittel bearbeitet werden sollen, kann zudem zwischen drei verschiedenen Geschwindigkeitsstufen gewählt werden. Das Universalmesser zerkleinert und püriert die meisten Lebensmittel. Eine Schlagscheibe lässt dagegen Lebensmittel schaumig und luftig werden. So kann damit Sahne aufgeschlagen werden. Sollen dickcremige Speisen wie Mayonnaise, Saucen oder Brei verrührt werden, ist die Rührscheibe die richtige Wahl. Nach jedem Einsatz können die Aufsätze einfach abgenommen und gereinigt werden.



Der Stabmixer stilo 7 von Ritterwerk zeigt sich nun ganz neu kabellos

ALLROUND-TALENTE

Immer mehr Menschen bevorzugen multifunktionale Küchenmaschinen mit Kochfunktion. Was sie so genial macht: Sie bereiten die erforderlichen Zutaten für Speisen nicht nur vor, sondern verfügen darüber hinaus auch über eine Kochfunktion und sind insgesamt sehr anwenderfreundlich. Egal ob Zerkleinern, Aufschlagen, Vermischen, Kneten, Emulgieren oder Kochen: All diese Funktionen werden in nur einem Gerät erledigt. Mit der i Prep&Cook Gourmet liefert Krups eine multifunktionale Küchenmaschine mit Kochfunktion, die diesen Zeitgeist genau trifft. Durch die Bluetooth Funktion lässt sich zudem die Speisenzubereitung über das Smartphone oder Tablet steuern. Aus über 500 Rezepten lässt sich das gewünschte mitsamt Anleitung ganz einfach via Bluetooth auf die i Prep&Cook

Gourmet übertragen. Klare Anweisungen führen dann Schritt für Schritt durch die Zubereitung und garantieren so ein leckeres Ergebnis. Mit ihrem aufeinander abgestimmten Zubehör wie dem Knet- und Mahlmesser sowie dem Schlag- und Rühraufsatz bietet dieses Multitalent viele Möglichkeiten für die Zubereitung von Saucen und Suppen, Hauptspeisen wie Currys und Erbsen-Schinken-Risotto oder auch Desserts, und mit dem Dampfaraufsatz Perfect Steam lassen sich die Zutaten vitaminschonend garen. Lästiges Überwachen der Kochvorgänge gehört hier der Vergangenheit an, denn der Nutzer wird via Bluetooth über den aktuellen Status des Kochvorgangs informiert, so dass er getrost andere Dinge tun kann, wie ein weiteres Gericht für einen anderen Tag zuzubereiten.

Die i Prep&Cook Gourmet von Krups ist eine multifunktionale Küchenmaschine mit Bluetooth-Funktion und Rezept-App



Anzeige


keeper
keep on cooking

new

find out more:
visit us at ambiente
hall 5.1
stand B 40

keeper.com

TWO IN ONE

Der neue WMF Küchenminis Reiskocher mit Lunch-to-go-Box gart nicht nur schonend Reis und moderne Superfoods wie Quinoa, Amaranth oder Linsen, das frisch gekochte Gericht kann dann auch ganz einfach in der Lunch-to-go-Box mitgenommen werden. Ohne umzufüllen kann der Innentopf nach dem Garen mit einem Klick-Deckel transportsicher verschlossen werden. Gehäuse und Innentopf sind aus bruchsicherem Cromargan und die Doppel-Antihaftschichtbeschichtung im Topf verhindert, dass etwas anbrennt. Der Kocher fasst etwa einen Liter, was rund 200 Gramm Reis entspricht. Im Lieferumfang ist noch ein Dampf-Garaufsatz aus Cromargan für die Zubereitung von Gemüse und ein Glasdeckel mit wärmeisoliertem Griff enthalten. So kann man mit dem beiliegenden Rezeptbuch ganze Gerichte mit dem kompakten Multikocher zaubern, wie Quinoa Bratlinge, Indische Curries oder auch ein Hirse-Risotto, und diese dann in der Lunch-to-go-Box mitnehmen.



In dem WMF Küchenminis Reiskocher mit Lunch-to-go-Box wird erst gekocht und ohne Umfüllen mitgenommen

RICHTIG VERPACKT

Nach dem ganzen Vorkochen werden die Mahlzeiten dann in Lunchboxen oder anderen geeigneten Behältern fertig zum Mitnehmen abgepackt und können so morgens einfach in die Tasche wandern, um dann später kalt oder aufgewärmt genossen zu werden. Cilio bietet da einige verschiedene Behältnisse an wie Food-Container für warme Speisen, „to go“ Snack- und Salatboxen inklusive Gabel und Dressingbehälter sowie Lunchboxen mit herausnehmbaren Kühlakku, die insgesamt auch gefrierfest sind, so dass die Gerichte nach Zubereitung und Abpacken eingefroren werden können. Auch bei Emsa findet man verschiedene Produkte für Meal Prep. Dank der einzigartigen Frische-Dichtung im Deckel bei Clip & Close haben Keime und Spülreste keine Chance. 100 Prozent luftdicht verschlossen, bleiben die Speisen zum einen frisch und können zum anderen auch sorgenfrei transportiert werden. Mit dem praktischen Clip & Go-Sortiment können Joghurt, Snacks, Sandwiches, Salat oder auch ein komplettes Mittagessen vorbereitet werden und sind jederzeit fertig „to go“. Mit Clip & Micro sind vorbereitete Mahlzeiten im Nu in der Mikrowelle verzehrbereit. Bei geöffnetem Ventil im Deckel wird der

Inhalt spritzfrei und schonend erhitzt, während der Dampf entweichen kann. Und auch die Clip & Close Glas-Frischhalteboxen eignen sich für Meal Prep – sogar im Backofen. Das hochwertige Borosilikatglas sorgt für eine perfekte Hitzeverteilung und ist besonders robust. So kann man die Speisen darin zuerst zubereiten, den Behälter einfrieren und dann auch auslaufsicher zum späteren Genießen transportieren – alles in demselben Geschirr. Fitprep bietet Meal Prep Container direkt im 7er-Pack mit einem bis drei Fächern an, die stapelbar, wiederverwendbar, auslaufsicher, spülmaschinenfest, mikrowellen- und auch gefrierschrankgeeignet sind. Damit kann man seine ganzen Gerichte in gleich großen Behältern gut bis zur Verwendung stapeln.

Eine gesunde Ernährung fällt vielen im Alltag schwer, da man müde nach der Arbeit nicht mehr wirklich Lust auf das Zubereiten und Kochen hat, ganz geschweige davon, dass man meist gar nicht weiß, was man überhaupt essen soll. Meal Prep stellt da eine praktische Alltagserleichterung dar, die Sie Ihren Kunden einmal näher bringen könnten.

TRENDagentur Gabriela Kaiser,
www.TRENDagentur.de

IN KÜRZE: Meal Prep ist das gute alte Vorkochen für die ganze Woche für eine gesunde Ernährung im Berufsalltag. Manuelle und elektrische Helfer sind hier besonders sinnvoll, denn das Ziel ist, in kurzer Zeit bis zu 14 Mahlzeiten zuzubereiten. Portionsweise werden die Speisen dann in To Go-Behälter verpackt und je nach Mitnahme-Termin gekühlt oder eingefroren.



Die cilio Lunch-Box „Cool“ für frische Salate auch an heißen Tagen