

"MEAL-PREP"

# Macht es Sinn, am Sonntag für die ganze Woche vorzukochen?

Mahlzeiten vorzubereiten ist durchaus sinnvoll, findet eine Ernährungsberaterin. Denn oft scheitert der Vorsatz, sich gesünder zu ernähren, nicht an mangelnder Willenskraft, sondern an schlechter Planung

Magdalena Pötsch

16. Juni 2024, 12:02

610 Postings Später lesen



Man muss nicht immer gleich ganze Mahlzeiten vorbereiten. Man kann auch nur einzelnen Komponenten vorkochen, rät Ernährungsberaterin Martina Steiner.

Getty Images/Liudmila Chernetska

Man kommt nach Hause, ist erledigt von einem anstrengenden Tag, der Hunger ist groß, und in Sachen Abendessen gibt es daher nur ein Motto: Schnell muss es gehen! Die Notlösung ist dann oft die Gleiche: Brot mit Käse, ein paar Tomaten und was man sonst halt noch im Kühlschrank findet.

Im hektischen Alltag fehlt häufig die Zeit, um jeden Tag frisch und gesund zu kochen. Und grundsätzlich ist an einer abendlichen Jause auch nichts auszusetzen, sagt Ernährungswissenschaftlerin Martina Steiner. "Aber wenn wir oft das Gleiche essen und es abends immer das Brot ohne viel Variation gibt, vergeht einem die Freude am Essen."

Dazu kommt: Wer Stress hat, ernährt sich ungesünder, das zeigen auch Studien. "Das Hauptproblem ist dabei der Gemüseanteil. Die meisten Menschen, die zu mir in die Praxis kommen, essen viel zu wenig Gemüse", berichtet Steiner. Und auch ein zu geringer Proteinanteil bei den Mahlzeiten ist oft ein Thema. "Vor allem Frauen nehmen oft zu wenig Eiweiß zu sich." Das führt in der Folge zu mehr Heißhungerattacken, man hat mehr Verlangen nach Süßem und greift eher zu ungesunden Snacks.

## **Einzelne Komponenten vorbereiten**

Das muss nicht sein, findet Steiner. Viele wollen sich gerne gesünder ernähren, schaffen es im Alltag jedoch einfach nicht. Das hat aber wenig mit mangelnder Willenskraft zu tun, ist Steiner überzeugt: "Es liegt oft an der Planung. Mit ein bisschen Vorausplanen der Mahlzeiten kann man viel erreichen."

Genau darum geht es beim Meal-Prepping – also zu Deutsch das Vorbereiten von Mahlzeiten. Bei dem Begriff denken wohl viele an die Fitnessszene und Bodybuilder, die sich Reis, Hähnchen und Brokkoli in Massen vorkochen. Tatsächlich eignet sich Meal-Prep aber für jede und jeden, die oder der sich in Sachen Ernährung den Alltag erleichtern will.

Steiner empfiehlt das Konzept deshalb auch gerne in der Praxis, allerdings in leicht abgeänderter Form. Denn das Vorbereiten von kompletten Mahlzeiten ist für viele nicht praktikabel. Und kaum eine Mahlzeit bleibt im Kühlschrank aufbewahrt eine ganze Woche lang frisch. "Aber ich bin ein großer Fan davon, einzelne Komponenten vorzukochen", sagt Steiner. Vor allem die Kohlenhydrat-Beilagen einer Mahlzeit lassen sich besonders gut vorbereiten – etwa Reis, Quinoa, Buchweizen, Kartoffeln oder Nudeln. Wenn man also ohnehin gerade für eine Mahlzeit Kartoffeln oder Nudeln kocht, könne man künftig einfach eine größere Menge kochen und den Rest einfrieren oder kleinere Extraportionen auch wenige Tage im Kühlschrank aufbewahren. Die kann man dann noch weiterverarbeiten, etwa zu Nudelsalat oder gebratenen Kartoffeln mit Ei.

"Man kann auch Ofengemüse mit Kürbis und Süßkartoffeln schon vorkochen und dann für Bowls verwenden oder eine Suppe daraus machen. Das zu pürieren und aufzuwärmen dauert nur noch zehn Minuten", empfiehlt Steiner. Auch Aufstriche und Dips wie Hummus oder ein Topfenaufstrich kann man schon ein paar Tage vorher zubereiten und dann die abendliche Jause zumindest mit ein paar selbstgemachten Proteinquellen aufwerten.

## **Tiefkühlgemüse und Hülsenfrüchte aus der Dose**

Wenn es schnell gehen muss und man keine vorbereiteten Mahlzeiten mehr zur Hand hat, kann man außerdem zu Hülsenfrüchten aus der Konserve greifen. Aus Bohnen, Kichererbsen und mehr lassen sich rasch gesunde Bowls oder Hülsenfruchtsalate zaubern, rät Steiner. Oder, wenn man lieber eine warme Mahlzeit hätte, tut es auch einmal der Gemüsemix aus dem Tiefkühlregal. Denn der schlechte Ruf von Tiefkühlgemüse ist völlig unbegründet: "Das Gemüse wird in der Regel direkt vom Feld schockgefroren. Man sollte nur darauf achten, dass es nicht noch stark weiterverarbeitet oder mit Zusätzen versetzt wurde." Das heißt: Der Gemüsemix ohne Zusätze ist die bessere Option als das Röstgemüse mit fettiger Kräuterbutter.

Gleichzeitig sei es wichtig, trotz guter Planung nicht dem Perfektionismus zu verfallen, betont Steiner. "Es wird auch mit der perfektsten Vorbereitung Tage geben, an denen es nicht so läuft, wie man es sich vorgenommen hat. Und auch das ist okay." Man sollte in Sachen Ernährung nicht den Anspruch haben, immer alles richtig machen zu müssen. Denn so verfallt man bei jedem Ausrutscher gleich in eine "Jetzt ist eh schon alles wurscht"-Gedankenspirale. "Stattdessen sollte man versuchen anzunehmen, dass der Tag ernährungstechnisch nicht ganz ideal war und es schon morgen wieder besser werden kann", sagt Steiner.

## **Bei Haltbarkeit auf Sinne vertrauen**

Darüber, dass das vorbereitete Essen ja in ein paar Tagen schlecht werden könnte, muss man sich laut Steiner in der Regel keine Sorgen machen. Einzig bei Fisch wäre sie vorsichtig, aber bei allem anderen könnte man auf die eigenen Sinne vertrauen: "Im Zweifelsfall daran riechen und einen Bissen kosten statt auf Verdacht wegschmeißen. Aber so ein Hülsenfruchtsalat hält locker zwei Tage im Kühlschrank, da muss man sich überhaupt nichts denken", beruhigt sie. Wichtig ist bei Salaten nur, das Dressing separat zu lagern und erst kurz vor dem Verzehr drunterzumischen, dann bleibt der Salat knackiger. (Magdalena Pötsch, 16.6.2024)

[Weiterlesen](#)

Mehr Hülsenfrüchte: Warum die Ernährungspyramide umgebaut wird

[<https://www.derstandard.at/story/3000000210580/mehr-huelsenfruechte-warum-die-ernaehrungspyramide-umgebaut-wird>]

Mediziner: "Hören Sie auf mit dem Kalorienzählen. Das ist hoffnungslos

veraltet" [<https://www.derstandard.at/story/3000000194666/mediziner-hoeren-sie-auf-mit-dem-kalorienzaehlen-das-ist-hoffnungslos-veraltet>]

Ernährungsmediziner: "Wer länger leben will, sollte weniger Fleisch essen"

[<https://www.derstandard.at/story/3000000221009/ernaehrungsmediziner-wer-laenger-leben-will-sollte-weniger-fleisch-essen>]

Ernährungspsychologin: "Kaum jemand hat ein völlig entspanntes

Verhältnis zu Essen" [<https://www.derstandard.at/story/3000000212587/ist-das-wirklich-hunger-oder-doch-nur-langeweile>]

**Wie finden Sie den Artikel?** 77 Reaktionen

12 

43 informativ

11 hilfreich

1 berührend

10 unterhaltsam

---

## Wie wäre Ihr Alltag ohne den STANDARD?

DER STANDARD begleitet Sie den ganzen Tag. Vom Frühstückstisch über den Arbeitsweg bis hin zu den kleinen Pausen zwischendurch können Sie sich auf unabhängigen Qualitätsjournalismus im STANDARD verlassen.

Die Redaktion analysiert und kommentiert für Sie das Weltgeschehen, damit Sie stets den Überblick behalten. Dahinter steckt viel Arbeit, für die Ihre Unterstützung sehr wertvoll ist.

**Unterstützen Sie den STANDARD. Ihr Beitrag schon ab EUR 3,- fließt in den Ausbau der Redaktion und ermöglicht Qualitätsjournalismus.**

Jetzt unterstützen 

© STANDARD Verlagsgesellschaft m.b.H. 2024

Alle Rechte vorbehalten. Nutzung ausschließlich für den privaten Eigenbedarf.  
Eine Weiterverwendung und Reproduktion über den persönlichen Gebrauch hinaus ist nicht gestattet.