

Meal Prep

ein Leitfaden

Was ist Meal Prep?

Meal Prep ist die Abkürzung für Meal Preparation. Ins Deutsche übersetzt bedeutet es „Vorbereiten oder Zubereiten von Essen“.

Die zwei wichtigsten Strategien:

1. komplette Gerichte in größerer Menge zubereiten und teilweise später verzehren
2. Komponenten vor- oder zubereiten und in verschiedenen Gerichten einsetzen

Gemeinsamkeit beider Strategien:

Das vorbereitete Essen wird portionsweise verpackt und für eine Weile bei niedrigen Temperaturen gelagert.

Die 5 Schritte des Meal Prep

1. vor- bzw. zubereiten
2. herunterkühlen
3. gut verpacken
4. im Kühlschrank oder Eisfach lagern
5. einige Speisen vor dem Verzehr erhitzen

Meal Prep spart

- Geld
- Zeit
- Food Waste.



Meal Prep

ein Leitfaden

vor- und zubereiten

Wie weit die Vorbereitung oder Zubereitung geht, kann sehr unterschiedlich sein. Z. B. kann man Gemüse oder Obst in großer Menge nur kleinschneiden und dann portionsweise einfrieren. Beispiele sind: Suppengemüse oder Rhabarber. Es ist zu empfehlen, alle Produkte vor dem Einfrieren zumindest kurz zu erhitzen (z. B. blanchieren) und danach schnell herunterzukühlen, um den Garvorgang abubrechen. Das Erhitzen dient dazu, Enzyme im Lebensmittel zu inaktivieren die während des Gefrierens zu einer unerwünschten Veränderung des Produktes führen. Zudem werden Keime (z. B. Bakterien und Schimmelpilze) abgetötet, die nach dem Auftauen wieder aktiv werden.

Anstatt zu blanchieren können die Produkte auch vollständig gegart (z. B. Suppengemüse angebraten, Hülsenfrüchte gegart, etc.) werden.

herunterkühlen

Sollen **fertig gekochte Komponenten oder Gerichte** kühl gelagert werden, sollten sie nach dem Erhitzen bzw. Kochen **nicht länger als 2 Stunden ungekühlt** bleiben. Der Grund: Bakterien kommen ganz schnell in das gegarte Essen und vermehren sich in der angenehmen Umgebung (warm, Nahrung im Überfluss) blitzartig.

Manche Bakterien lassen das Essen verderben, andere produzieren sogar gefährliche Giftstoffe. Daher gekochtes Essen gut abgedeckt und möglichst schnell abkühlen lassen. In kleineren Portionen und flachen Behältern ist die Oberfläche größer und das Essen kühlt schneller ab. Dann bald in den Kühlschrank stellen.

Bitte keine heißen Speisen in den Kühlschrank oder das Eisfach stellen!

Dadurch erhöht sich vorübergehend die Temperatur im Inneren des Kühlgerätes und auch die übrigen Lebensmittel können hierdurch erwärmt werden (und stellenweise auftauen).



Meal Prep

ein Leitfaden

gut verpacken

Die Behälter sollten **auslaufsicher** sein und sich gut verschließen lassen, damit keine Gerüche nach außen oder hinein dringen und keine Bakterien eindringen können. Beim Einfrieren kann bei undichter Verpackung „Gefrierbrand“ entstehen. Das sieht nicht schön aus und die Textur an den Stellen verändert sich, was den Genusswert beeinträchtigt. Brot, das in ungeeigneter Verpackung (z. B. einer Papiertüte) eingefroren wird, trocknet aufgrund der sehr geringen Luftfeuchtigkeit im Eisfach aus.

Material: Am besten eignen sich Vorratsdosen aus Glas und Schraubgläser. Plastikdosen mit Deckel eignen sich auch, nehmen aber Gerüche an und können sich verfärben. Luft- und wasserdicht verschlossene Gefrierbeutel können ebenfalls verwendet werden. Sie lassen sich aber nicht so gut reinigen und wiederverwenden, somit entsteht unnötig Müll.

im Kühlschrank oder Eisfach lagern

kühlen

Bei maximal 8°C, in gut verschlossenen Behältern und nur wenige Tage.

Gekochte Stärkebeilagen mit großer Oberfläche (Reis und Nudeln) am nächsten Tag verbrauchen. Der Grund: Insbesondere in Reis können Bakterien (Bazillus Cereus) enthalten sein, deren Dauerstadien (Sporen) durch Kochen nicht abgetötet werden. Diese entwickeln sich im gekochten Reis wieder zu Bakterien und produzieren Gifte, die unangenehme Auswirkungen auf den menschlichen Körper haben. Für empfindliche Menschen (z.B. Kleinkinder und sehr alte Menschen) kann das sogar gefährlich sein.

Vor dem Verzehr Reis und ähnliches wieder gut erhitzen, damit die eventuell neu entstandenen Bakterien abgetötet werden.



Meal Prep

ein Leitfaden

einfrieren

Bei -20°C im Eisfach oder Gefrierschrank, meist mehrere Monate

- portionsweise (!)
- in gut verschlossenen Behältern (verhindert Gefrierbrand)
- Behälter nicht randvoll füllen, damit das Wasser im Essen Platz hat, sich auszudehnen
- Behälter beschriften (Datum und Inhalt)

Nicht geeignet zum Einfrieren, weil hierdurch die Textur verändert wird, sind

- gekochte Kartoffeln (nur als Suppe)
- mit Mehl gebundene Soßen und Suppen (entbinden sich)

Auftauen

Das Auftauen von Speisen, die nicht wieder erhitzt werden können (z. B. Kuchen) sollte im Kühlschrank stattfinden. Das dauert zwar länger, durch die Kühlung wird aber vermieden, dass die Oberflächen der Speise Zimmertemperatur erreichen und Keime hier ideale Bedingungen zur Vermehrung finden.

vor dem Verzehr erhitzen

Nach dem Auftauen von Speisen sollten diese nach Möglichkeit erhitzt werden, weil bei -20°C im Eisfach die Aktivität der Verderbnis- und Krankheitserreger nur verlangsamt, nicht gestoppt wird. Für Menschen, deren Immunabwehr noch nicht oder nicht mehr gut ausgebildet ist oder (vorübergehend) geschwächt ist (kleine Kinder, kranke und alte Menschen) kann der Verzehr von Lebensmitteln, die Keime enthalten, unangenehme bis gefährliche Folgen haben. Aufgetaute Speisen sollten daher vor dem Verzehr durch diese Gruppen immer einmal gut erhitzt worden sein. Beispielsweise sollte aufgetautes TK Obst nicht direkt in Nachspeisen gegeben oder in Smoothies püriert werden.

Bio-Rezepte für Familien:

www.dge-sh.de/bio-aus-SH-bio-fuer-alle



Meal Prep

ein Leitfaden

Quellen und weiterführende Links:

<https://www.kita-schulverpflegung.nrw/praxistipps-zum-einfrieren-und-regenerieren-75832>

<https://www.bfr.bund.de/presseinformation/tiefkuehlbeeren-vor-dem-verzehr-besser-gut-durchkochen/>

<https://www.bfr.bund.de/lebensmittel-und-futtermittelsicherheit/bewertung-mikrobieller-risiken-von-lebensmitteln/gesundheitsliche-bewertung-von-bakterien/bacillus-cereus/>