

wie du diese verwerten kannst.

Bewusst & gesund

Wer selber kocht, verwendet gute Zutaten und sonst nichts. Zusatzstoffen, verstecktem Zucker und schlechten Fetten sagt man so ganz gelassen den Kampf an. Und weil du Gemüse und Obst nach Saison auswählen kannst, bist du super mit Vitalstoffen versorgt. Tomaten liefern beispielsweise im Sommer deutlich mehr Vitamine und Mineralien, im Winter sind Rotkohl und Wirsing gesunde Highlights.

In der Kürze liegt die Würze

Je länger du ein Essen aufbewahrst, umso geringer wird die Würzkraft von Salz, Pfeffer & Co. Sorge also dafür, dass du am Arbeitsplatz nachwürzen kannst. Am besten deponierst du einen kleinen Salz- und Pfefferstreuer im Büro.



VERPACKEN & AUFBEWAHREN

*Es gehört zu Meal Prep einfach dazu:
das Verpacken und Transportieren der
gekochten Gerichte in geeigneten
Dosen, Lunchboxen und*

Suppengläsern. Denn nur wer klug und auslaufsicher verstaut, kann am Arbeitsplatz auch ein leckeres Mittagessen genießen. Dass man dafür nicht gleich jede Menge Neuanschaffungen machen muss, zeigen unsere Tipps für effektives Verpacken. Auch für das Aufbewahren gibt es zahlreiche Hinweise, du brauchst nur in deinem Kühlschrank ein bisschen Platz für deine Lunchboxen frei zu halten.

BOXEN, DOSEN UND GLÄSER

Frischhaldedosen

Ob Tupperdose, Plastik- oder Bentobox – solange die Verpackung auslaufsicher ist, kannst du sie für Meal Prep benutzen. Diese Boxen eignen sich für alle warmen Gerichte, aber auch für kalte Salate.

Gefäße mit rund 900 ml Inhalt sind ideal, am besten BPA-frei und mikrowellengeeignet. Das ist wichtig, wenn du deine Gerichte direkt in der Transportbox aufwärmen willst.

Schraubgläser in allen Größen

Schraubgläser sind die günstigsten Transportbehälter, du kannst sie einfach zweitverwerten: Essiggurkengläser haben die perfekte Größe für Suppen und Eintöpfe, Senf- und Marmeladengläser sind ideal für die Zubereitung und das Aufbewahren von Salatsaucen, Dips und Brotaufstrichen. Auch Kräuter und Nüsse füllt man am besten in kleine Schraubgläser.

Bentoboxen

Du willst alles in einem Behälter verstauen? Das geht super mit den aus Japan stammenden Bentoboxen. Diese Dosen haben oft mehrere Lagen oder sie sind in

verschiedene Fächer unterteilt. So kannst du Salat, Topping und Sauce getrennt transportieren. Bentoboxen eignen sich auch wunderbar, um noch ein kleines Dessert oder ein Stück Schokolade für zwischendurch mit einzupacken.

KÜHL, KALT ODER EISKALT

Die fertig gegarten Gerichte lässt man abkühlen und füllt sie dann in die Transportbehälter. Nur wenn die Zeit knapp ist, kann man sie auch mal heiß in die Boxen geben. In den Kühlschrank solltest du das Essen aber nur abgekühlt stellen – so sparst du viel Energie. Im Winter kannst du natürlich auch den Balkon zur Kältekammer umfunktionieren. Wenn du größere Kochaktionen machst und gleich für zwei oder drei Wochen vorbereitest, frierst du alle warmen Gerichte ein. Grundsätzlich gilt: Bis auf die Salate kannst du alle Gerichte