

Weltküche to go

gesund und nachhaltig für unterwegs

Günstig, ausgewogen und nachhaltig für unterwegs? – Mit Meal Prep

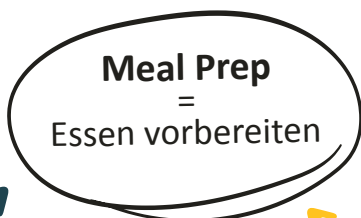
Im Rahmen des IN FORM-Verbundprojektes „Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget“ der Verbraucherzentralen der Bundesländer und der Europa-Universität Flensburg (Mai 2024–Mai 2027)

Was ist Meal Prep ? Und wie geht das?

Spart Zeit



Spart Energie



Spart Geld



Beispiele:

- **Mahlzeiten** (z. B. Eintopf, Auflauf...)
- **Komponenten** (z. B. Kartoffeln am Abend → Kartoffel-Salat am nächsten Tag)
- **Snacks** (z. B. Brot, Gemüse-Sticks, Hummus)

Es gibt 4 wichtige Schritte



Planen:

Wochenplan, Einkaufsliste



Einkaufen:

saisonal, Grundpreise vergleichen, Fertigprodukte vermeiden



Kochen:

für mehrere Tage oder nur eine Mahlzeit



Aufbewahren:

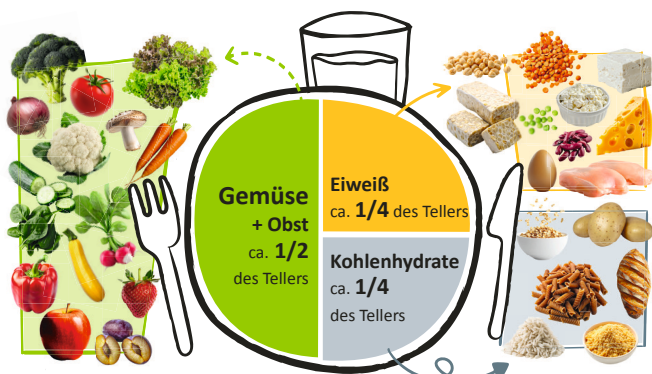
im Kühlschrank oder einfrieren, beschriften

Tipps:

- **Reste vom Abendessen als Mittagessen „to go“ nutzen**
- **Gemüse ganz verwenden** (z. B. Brokkoli-Strunk mitessen)

Eine gute Verwertung von Essen ist gut für den Geldbeutel und die Umwelt.

Checkliste für eine ausgewogene Mahlzeit



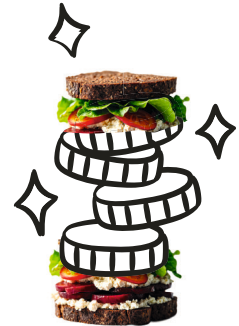
- **½ Teller Gemüse und/oder Salat** (bunt und saisonal)
- **¼ Eiweiß-Quelle:** Eier, Hülsenfrüchte, Fisch, Tofu, Fleisch
- **¼ Kohlenhydrat-Beilage:** Reis, Kartoffeln, Nudeln, Haferflocken, Brot (am besten Vollkorn)
- **Gesunde Fette:** Rapsöl, Olivenöl, Nüsse
- **Trinken:** Wasser, Tee ohne Zucker
- **Viel Abwechslung:** dann wird es ausgewogen

Gut essen

einfach und günstig für unterwegs

Herzhafte Snacks

- **Gemüse-Sticks mit Dip** → Hummus oder Baba Ganoush
- **Sandwich** → Vollkorn-Brot mit Linsen-Aufstrich, Gurke, Radieschen
- **Wraps** → gefüllt mit Gemüse oder Linsen- / Hirse-Talern



Herzhafte Hauptgerichte

- **Sattmacher-Salat/„Bowl“**
 - Couscous-, Hirse- oder Quinoa-Salat im Glas
 - Kartoffel-Salat mit Radieschen und Roter Bete
- **Eintopf/„One-Pot“ oder Suppe**
 - Linsen-Kokos-Suppe
 - Buchweizen-Eintopf
- **Nudeln** mit Linsen-Bolognese
- **Bunte Gemüsepfannen** mit Feta, Joghurt oder Tofu/Tempeh



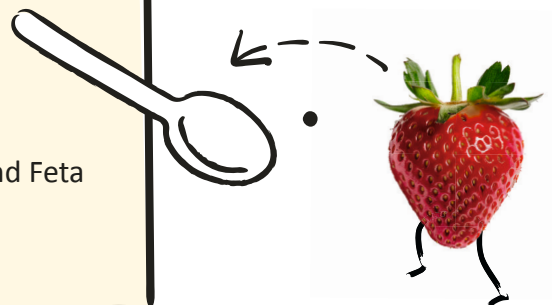
Süße Speisen

- **Obst** → ganz, geschnitten oder mit Zimt verfeinert
- **Joghurt mit Früchten & Nüssen**
- **Warme Getreide-Bowl** → aus Hafer, Hirse oder Buchweizen, mit Obst



Beispielhafter Tages Speiseplan

- **Frühstück:** Hafer-Bowl mit Beeren und Leinsamen
- **Snack:** Gemüse-Sticks mit Kräuterquark
- **Mittagessen:** Quinoa-Salat mit Gemüse, Kichererbsen und Feta
- **Abendessen:** Bunte Gemüsepfanne mit Joghurt-Dip
- **Dessert/Snack:** Obst nach Wahl



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

www.in-form.de