



GESUNDE ERNÄHRUNG BEI ZEITMANGEL

Wie häufig wissen wir, was eigentlich gut für uns wäre und tun es doch nicht? Wenn folgende Tipps beherrzigt werden, kann zumindest das Argument Zeitmangel als Ausrede für ungesunde Ernährung gestrichen werden.

Essensplan und Einkaufsliste

Einen Wochenplan für alle Mahlzeiten anzufertigen, klingt zunächst nach noch mehr Arbeit und Stress. Allerdings ist es unheimlich zeitsparend, sich einmal die Woche zu überlegen, was man essen, beziehungsweise für die Familie zubereiten möchte. Wer am Wochenende **5-10 Minuten Zeit investiert**, kann hastige Lebensmitteleinkäufe unter der Woche vermeiden. Mit einer guten Einkaufsliste und einer klug gefüllten Vorratskammer kommt man auch mit einem Wocheneinkauf aus.

Wenn man bereits weiß, was man zum Beispiel abends nach der Arbeit zubereiten möchte und alle Zutaten im Haus hat, ist zudem die Versuchung, Essen beim Lieferservice zu bestellen, kleiner.

Was gehört in meine Vorratskammer?

Das Geheimnis gesunder Ernährung ist eine gute Vorbereitung. In einer gut gefüllten Vorratskammer (bzw. im Kühlschrank) finden sich:

- Obst und Gemüse (saisonal)
- Gewürze/Kräuter (nach Bedarf tiefgefroren)
- Gute Öle/Fette (Leinöl, Kokosöl etc.)
- evtl. Getreide/Flocken für das Frühstück
- Getrocknete Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen etc.), evtl. Nudeln aus Hülsenfrüchten
- Nüsse/Samen (Mandeln, Leinsamen etc.)
- Eier

Fleisch und Fisch sollten nach Möglichkeit **frisch** gekauft werden.

Übrigens: Wer keine ungesunden Lebensmittel im Haus hat, kommt auch weniger in Versuchung, diese zu essen. Einigermaßen gesättigt, ist es im Laden einfacher, auf die Schokolade oder die Tiefkühlpizza zu verzichten.



„Meal Prep“ – vorkochen für die Woche

Mit dem „Meal Prep“ wurde wieder einmal ein schicker Begriff für etwas gefunden, was schon unsere Großmütter regelmäßig praktizierten. Meal prep bedeutet nichts anderes als **Vorkochen**. Dadurch, dass größere Mengen vorbereitet werden, wird Zeit und Geld gespart.

Wer den Wochenplan erstellt und den Wocheneinkauf erledigt hat, kann mit dem Vorkochen beginnen. Es gibt nur ein paar **einfache Regeln** zu beachten:

1. **Keep it simple.** Die Gerichte sollten einfach zu portionieren, gut aufzuwärmen oder auch kalt zu essen sein. Wer gute Zutaten nutzt, muss kein Sternekoch sein, um ein leckeres Gericht zu zaubern.
2. **Zutaten vorkochen.** Natürlich bieten sich zum Vorkochen Eintöpfe oder Suppen an. Für alle anderen Gerichte gilt jedoch: Einzelne Zutaten vorkochen, eventuell portionsweise einfrieren und dann am Tag des Verzehrs kombinieren. Übrigens: Auch Hülsenfrüchte können vorgekocht und eingefroren werden.
3. **Großzügig sein.** Hier sind nicht unbedingt die Portionen gemeint, sondern der Umgang mit sich selbst. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Mit der Zeit werden sich von alleine ganz individuelle Strategien und Routinen entwickeln. Doch dazu muss man überhaupt erst einmal anfangen.





Tipps für Zeitsparer

Auch bei guter Vorbereitung benötigt man zum Kochen etwas Zeit. Viele genießen den meditativen Aspekt dieser Zeit. Wenn es doch einmal schnell gehen muss, hier ein paar Tipps und Tricks.

Frühlingszwiebeln statt Zwiebeln

Man muss sie nicht schälen, man muss sie nicht würfeln - Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten sind geschmacklich ein guter Ersatz für Zwiebeln.

Tiefkühl-Kräuter

Kräuter sind nicht nur gesund, sie geben jedem Gericht das gewisse Etwas. TK-Kräuter sind gewaschen und geschnitten, enthalten wesentlich mehr Vitalstoffe als getrocknete Kräuter und können direkt zum Essen gegeben werden.

Zutaten klein schneiden

Einfach aber wirkungsvoll - kleingeschnittenes Gemüse oder auch Fleisch gart schneller.

Wasser mit dem Wasserkocher erwärmen

Wer keinen Induktionsherd besitzt, spart beim Kochen Zeit, indem er das Wasser mit dem Wasserkocher erhitzt und dann erst in den Topf gibt.

In nur einem Topf/einer Pfanne zubereiten

Für Gerichte wie Eintöpfe, Suppen oder auch Pfannengerichte benötigt man nur einen einzigen Topf, beziehungsweise eine Pfanne. Das spart Zeit beim Zubereiten und beim Abwaschen.

Achtung: Hier besser nicht zugreifen

Vorgewaschene und geschnittene Blattsalate erfreuen sich großer Beliebtheit. Hier ist allerdings nicht nur ein hoher Vitalstoffverlust, sondern vor allem die schnelle Keimbildung ein Problem.

Frühstücks-Tipp

Wer morgens gerne ein bisschen länger liegen bleibt

und trotzdem lecker und gesund frühstücken möchte, der bereitet sich am Abend Overnight Oats zu. Hierbei werden Haferflocken über Nacht quellen gelassen. Neben der Zeitersparnis am Morgen sind sie besser verträglich als frisch zubereitete Haferflocken. Zudem wird durch das Quellen die in den Flocken enthaltene Phytinsäure reduziert, die die Aufnahme von Mineralstoffen behindert.

Fazit

Niemand ist perfekt. Aber die richtige Vorbereitung erleichtert eine gesunde Ernährung auch in stressigen Zeiten. Es ist etwas ganz anderes, sich **bewusst** eine Pizza vom Lieferservice zu gönnen, als **notgedrungen** eine zu bestellen, weil man sich nicht mehr zum Einkaufen oder Kochen aufraffen kann oder möchte.

Letzten Endes ist es wie so oft eine Frage der **Prioritäten**. Wem seine Ernährung am Herzen liegt, der wird sich bemühen, eine individuelle Lösung zu finden.

Autorin: Nina Wilters

