

ENTZÜNDUNGSHEMMENDES

MEAL PREP

für Anfänger



110 schnelle Rezepte für jeden Tag

Wochenpläne • Einkaufslisten • Vorratsküche

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	5
Teil 1 • Entzündungshemmende Ernährung verstehen	7
Kapitel 1 – Entzündungen im Körper	8
Kapitel 2 – Die wichtigsten entzündungshemmenden Lebensmittel	11
Kapitel 3 – Diese Lebensmittel solltest du seltener essen	16
Teil 2 • Meal Prep für Anfänger	19
Kapitel 4 – So funktioniert Meal Prep	19
Kapitel 5 – Planung und Küchenorganisation	26
Kapitel 6 – Haltbarkeit und sichere Aufbewahrung	32
Kapitel 7 – Der entzündungshemmende Vorrat	38
Teil 3 • 110 schnelle Meal-Prep-Rezepte	44
Kapitel 8 – Frühstück zum Vorbereiten (Rezepte 1–15)	45
Kapitel 9 – Kleine Mahlzeiten und Snacks (Rezepte 16–25)	52
Kapitel 10 – Salate und Bowls (Rezepte 26–40)	56
Kapitel 11 – Suppen und Eintöpfe (Rezepte 41–50)	64
Kapitel 12 – Vegetarische Hauptgerichte (Rezepte 51–65)	69
Kapitel 13 – Fischgerichte zum Vorkochen (Rezepte 66–75)	77
Kapitel 14 – Geflügelgerichte für mehrere Tage (Rezepte 76–85)	82
Kapitel 15 – Blechgerichte und Aufläufe (Rezepte 86–95)	88
Kapitel 16 – Dressings, Dips und Soßen (Rezepte 96–100)	93
Kapitel 17 – Gesunde Desserts (Rezepte 101–110)	96
Teil 4 • Wochenpläne und Einkaufslisten	101
Kapitel 18 – Der einfache 7-Tage-Einstiegsplan	102
Kapitel 19 – Der 14-Tage-Meal-Prep-Plan	106
Kapitel 20 – Der 28-Tage-Plan	112
Kapitel 21 – Meal Prep in zwei Stunden	120
Kapitel 22 – Der flexible Meal-Prep-Baukasten	127
Anhang	136
Schlusswort	151

Vorwort

Gesund vorkochen, ohne den Alltag komplizierter zu machen

Gesünder zu essen klingt in der Theorie oft einfacher, als es im Alltag tatsächlich ist.

Du kaufst frisches Gemüse, nimmst dir fest vor, häufiger selbst zu kochen, und legst vielleicht sogar einen Wochenplan an. Dann kommt ein langer Arbeitstag dazwischen. Ein Termin dauert länger als gedacht, die Familie hat andere Pläne oder du bist am Abend einfach müde. Das Gemüse liegt noch im Kühlschrank, während eine schnelle Fertig Mahlzeit plötzlich sehr überzeugend wirkt.

Das ist kein persönliches Versagen. Es ist Alltag.

Eine Ernährung, die dauerhaft funktionieren soll, muss nicht nur gesund sein. Sie muss auch zu deinem Leben passen. Genau hier kann Meal Prep helfen.

Meal Prep bedeutet nicht, dass du jeden Sonntag sechs Stunden in der Küche stehen und identische Mahlzeiten für die gesamte Woche in Plastikdosen verteilen musst. Diese Vorstellung schreckt viele Menschen zu Recht ab. Niemand braucht fünf Tage hintereinander trockenen Reis mit demselben Gemüse, nur um behaupten zu können, gut vorbereitet zu sein.

Vorkochen darf deutlich einfacher und flexibler sein.

Vielleicht bereitest du nur einen Topf Linsensuppe für zwei Tage vor. Vielleicht kochst du eine größere Portion Vollkornreis, wäschst Salat, schneidest Gemüse und rührst ein Dressing an. Daraus lassen sich später mehrere unterschiedliche Mahlzeiten zusammenstellen.

Einmal entsteht eine Gemüse-Bowl, am nächsten Tag eine schnelle Pfanne und am dritten Tag eine Beilage zu Fisch oder Hülsenfrüchten. Du hast vorbereitet, ohne dich für die ganze Woche festzulegen.

Dieses Buch verbindet Meal Prep mit einer überwiegend pflanzenbetonten, ausgewogenen Ernährung. Im Mittelpunkt stehen Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, Samen, hochwertige Pflanzenöle und – sofern du Fisch isst – geeignete Fischarten. Diese Lebensmittelgruppen spielen auch in den aktuellen Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung eine wichtige Rolle.

Der Begriff „entzündungshemmende Ernährung“ kann allerdings leicht falsche Erwartungen wecken. Ein Gericht beseitigt keine chronische Erkrankung. Ein Gewürz ersetzt kein Medikament. Und auch ein perfekt gefüllter Kühlschrank schützt nicht automatisch vor Beschwerden.

Ernährung ist ein Baustein. Ein wichtiger, aber eben nur einer.

Auch Bewegung, Schlaf, Stress, Rauchen, Körpergewicht, bestehende Erkrankungen, Medikamente und genetische Faktoren können die Gesundheit beeinflussen. Bei anhaltenden Schmerzen, ungewöhnlicher Erschöpfung, Verdauungsproblemen oder anderen Beschwerden solltest du deshalb nicht ausschließlich mit Lebensmitteln experimentieren, sondern medizinischen Rat einholen.

Dieses Buch ist kein strenger Ernährungsplan und keine Aufforderung, dein gesamtes Leben innerhalb einer Woche umzustellen. Es soll dir zeigen, wie du im Alltag häufiger ausgewogene Mahlzeiten essen kannst, ohne jeden Tag neu überlegen und kochen zu müssen.

Du musst nicht perfekt starten.

Es reicht, wenn du zunächst zwei oder drei Mahlzeiten vorbereitest. Vielleicht kochst du am Sonntag eine Suppe, bereitest ein Frühstück für den nächsten Morgen vor und stellst eine Portion Salats dressing in den Kühlschrank.

Das klingt unspektakulär. Genau darin liegt der Vorteil.

Gewohnheiten, die dauerhaft bleiben, beginnen selten mit einer radikalen Veränderung. Sie beginnen meistens mit einem kleinen Schritt, der auch an einem anstrengenden Dienstag noch machbar ist.

Nimm aus diesem Buch deshalb nicht möglichst viele Regeln mit. Nimm die Ideen mit, die deinen Alltag wirklich erleichtern.

Dann hat das Vorkochen seinen Zweck erfüllt.

Einleitung

Wie entzündungshemmendes Meal Prep dich im Alltag unterstützen kann

Viele Menschen beschäftigen sich erst dann intensiver mit ihrer Ernährung, wenn sie sich nicht mehr richtig wohlfühlen.

Vielleicht bist du häufiger müde. Vielleicht fühlst du dich nach bestimmten Mahlzeiten schwer und träge.

Möglicherweise möchtest du aufgrund einer ärztlichen Empfehlung mehr Gemüse, Vollkornprodukte oder gesunde Fette essen. Oder du möchtest einfach nicht mehr jeden Abend ratlos vor dem Kühlschrank stehen.

Meal Prep kann an diesem Punkt eine praktische Unterstützung sein.

Es nimmt dir nicht jede Entscheidung ab. Es sorgt aber dafür, dass eine vernünftige Mahlzeit bereits vorbereitet ist, wenn Zeit, Energie oder Geduld knapp werden.

Das ist entscheidend. Denn die meisten Essensentscheidungen werden nicht unter perfekten Bedingungen getroffen. Sie fallen zwischen Arbeit, Familie, Terminen, Haushalt und Müdigkeit.

Wenn im Kühlschrank bereits eine Linsen-Bolognese steht, musst du nicht erst überlegen, einkaufen und kochen. Wenn die Alternative nur noch aufgewärmt werden muss, wird sie deutlich wahrscheinlicher gegessen.

Meal Prep arbeitet also nicht mit Disziplin, sondern mit Vorbereitung.

Was bedeutet „entzündungshemmend“?

Entzündungen sind zunächst nichts Schlechtes. Sie gehören zur natürlichen Abwehr- und Reparaturreaktion des Körpers. Bei einer Verletzung oder Infektion aktiviert das Immunsystem verschiedene Prozesse, die den Körper schützen und Heilung ermöglichen.

Problematischer können Entzündungsprozesse werden, wenn sie über längere Zeit bestehen oder nicht angemessen reguliert werden. In der Forschung wird dabei unter anderem von chronischen oder niedriggradigen Entzündungen gesprochen. Solche Vorgänge sind komplex und lassen sich nicht an einem einzigen Symptom oder Lebensmittel festmachen.

Eine insgesamt ausgewogene Ernährung kann günstige Rahmenbedingungen schaffen. Das bedeutet jedoch nicht, dass du Entzündungen einfach „wegessen“ kannst.

Die Forschung zur Ernährung betrachtet vor allem langfristige Ernährungsmuster. Dabei geht es weniger um ein einzelnes angebliches Superfood und mehr um die regelmäßige Kombination vieler Lebensmittel.

Ein Speiseplan mit reichlich Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Nüssen, Vollkornprodukten und geeigneten Fettquellen ist etwas anderes als gelegentlich ein Glas Ingwerwasser zu trinken und den Rest des Tages stark verarbeitete Produkte zu essen.

Das klingt vielleicht etwas streng, ist aber ehrlich.

Ein Gewürz kann eine Mahlzeit sinnvoll ergänzen. Es kann eine insgesamt ungünstige Ernährungsweise jedoch nicht ausgleichen.

Was dieses Buch unter entzündungshemmender Ernährung versteht

In diesem Buch verwenden wir den Begriff für eine abwechslungsreiche, überwiegend pflanzenbetonte Ernährung mit möglichst vielen wenig verarbeiteten Lebensmitteln.

Die Weltgesundheitsorganisation nennt Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und andere wenig oder nicht verarbeitete Lebensmittel als Grundlage einer gesundheitsförderlichen Ernährung. Gleichzeitig empfiehlt sie, freie Zucker, übermäßige Salzmenngen und ungünstige Fette zu begrenzen.

Das bedeutet für deinen Alltag:

Du musst nicht auf exotische Pulver, teure Säfte oder komplizierte Nahrungsergänzungsmittel setzen.

Eine Schüssel Linseneintopf kann sinnvoller sein als ein kostspieliger „Detox-Drink“. Ein einfaches Haferflockenfrühstück mit Beeren und Nüssen ist oft alltagstauglicher als ein Rezept mit zwölf Zutaten, von denen du neun nur einmal verwendest.

Gesundheit entsteht nicht durch möglichst außergewöhnliche Lebensmittel. Häufig entsteht sie durch vernünftige Grundlagen, die regelmäßig auf dem Teller landen.

Warum Meal Prep dabei hilfreich ist

Viele ausgewogene Lebensmittel benötigen etwas Vorbereitung.

Hülsenfrüchte müssen gekocht oder zumindest abgespült werden. Gemüse muss gewaschen und geschnitten werden. Vollkornreis braucht länger als eine Scheibe Toast. Ein selbst gemachtes Dressing dauert zwar nur wenige Minuten, aber selbst diese Minuten können nach einem langen Tag zu viel sein.

Wenn du einen Teil dieser Arbeit vorziehst, sinkt die Hürde.

Du könntest beispielsweise am Wochenende Folgendes vorbereiten:

- einen Topf Quinoa oder Vollkornreis,
- ein Blech Ofengemüse,
- eine Portion Linsen oder Kichererbsen,
- ein Dressing,
- zwei Frühstücksgläser,
- eine Suppe oder einen Eintopf.

Damit hast du noch keine sieben fertigen Tage geplant. Du hast aber mehrere Bausteine zur Hand.

Am Montag kombinierst du Reis, Gemüse und Kichererbsen zu einer Bowl. Am Dienstag wird daraus eine warme Pfanne. Das restliche Gemüse kommt am Mittwoch in eine Suppe oder zu einem Omelett.

Diese Form des Vorkochens ist flexibler als sieben vollständig festgelegte Gerichte. Sie eignet sich besonders, wenn du noch nicht genau weißt, wie deine Woche verlaufen wird.

Realistische Erwartungen

Vielleicht wirst du durch eine ausgewogenere Ernährung mehr Energie im Alltag spüren. Vielleicht verbessert sich dein Wohlbefinden. Es kann aber ebenso sein, dass Veränderungen langsam oder kaum spürbar sind.

Das hängt von vielen Faktoren ab.

Ernährung ist keine zuverlässige Sofortlösung gegen Schmerzen, Erschöpfung oder Erkrankungen. Sie kann eine medizinische Behandlung begleiten, ersetzt sie aber nicht.

Sei deshalb vorsichtig mit Aussagen wie:

„Dieses Lebensmittel stoppt Entzündungen.“

„Mit diesem Frühstück verschwinden deine Schmerzen.“

„Diese Gewürzmischung heilt den Darm.“

Solche Sätze klingen überzeugend, sind aber meist viel zu pauschal. Der menschliche Körper funktioniert nicht wie ein Lichtschalter, den man mit Kurkuma, Beeren oder Olivenöl einfach auf „gesund“ stellt.

Eine bessere Frage lautet:

Welche Mahlzeiten kann ich regelmäßig essen, die mich gut versorgen und zu meinem Alltag passen?

Darauf gibt dieses Buch praktische Antworten.

Entzündungshemmende Ernährung verstehen

Entzündungen im Körper

Was Entzündungen eigentlich sind

Das Wort „Entzündung“ klingt zunächst bedrohlich. Dabei ist eine Entzündungsreaktion grundsätzlich ein sinnvoller Schutzmechanismus.

Wenn du dich schneidest, einen Insektenstich hast oder ein Krankheitserreger in den Körper gelangt, reagiert dein Immunsystem. Die betroffene Stelle kann warm, rot, geschwollen oder schmerzhaft werden. Diese Reaktion hilft dabei, Schäden zu begrenzen, Krankheitserreger abzuwehren und Reparaturprozesse einzuleiten.

Ohne Entzündungsreaktionen könnten Verletzungen schlechter heilen und Infektionen leichter gefährlich werden.

Das Ziel sollte deshalb niemals sein, jede Form von Entzündung zu verhindern. Das wäre weder möglich noch sinnvoll.

Entscheidend ist, ob die Reaktion angemessen ist, ihren Zweck erfüllt und anschließend wieder abklingt.

Akute und stille Entzündungen

Akute Entzündungen

Eine akute Entzündung beginnt normalerweise relativ plötzlich. Sie hat häufig einen erkennbaren Auslöser, beispielsweise:

- eine Verletzung,
- eine Infektion,
- eine Verbrennung,
- eine allergische Reaktion,
- eine starke körperliche Reizung.

Typische Anzeichen können Rötung, Wärme, Schwellung, Schmerzen oder eine eingeschränkte Funktion sein. Nicht jede Entzündung zeigt jedoch alle diese Merkmale.

Akute Entzündungen sind oft zeitlich begrenzt. Sobald die Ursache beseitigt und das Gewebe repariert ist, sollte die Reaktion wieder zurückgehen.

Chronische und niedriggradige Entzündungsprozesse

Anders sieht es bei länger anhaltenden Entzündungsprozessen aus. Diese können über Wochen, Monate oder länger bestehen. Sie müssen nicht immer durch deutliche Schwellungen oder starke Schmerzen auffallen.

Umgangssprachlich wird dafür häufig der Ausdruck „stille Entzündungen“ verwendet. Fachlich präziser sind Begriffe wie chronische oder niedriggradige Entzündung. Dabei handelt es sich nicht um eine einzelne Krankheit, die du selbst anhand von Müdigkeit oder Gewichtszunahme diagnostizieren kannst.

Das ist ein wichtiger Punkt.

Im Internet werden sehr viele unspezifische Beschwerden vorschnell als Zeichen einer „stillen Entzündung“ bezeichnet. Müdigkeit, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme oder Konzentrationsschwierigkeiten können jedoch zahlreiche Ursachen haben.

Vielleicht liegt ein Nährstoffmangel vor. Vielleicht fehlen Schlaf und Erholung. Vielleicht spielen Medikamente, Hormone, psychischer Stress oder eine Erkrankung eine Rolle.

Eine Selbstdiagnose anhand einer Symptomliste ist deshalb keine gute Idee.

Wenn Beschwerden länger bestehen oder stärker werden, gehört die Abklärung in ärztliche Hände.

Welche Rolle die Ernährung spielt

Ernährung beeinflusst viele Vorgänge im Körper. Sie liefert Energie, Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und zahlreiche weitere Pflanzenstoffe.

Über die Ernährung lässt sich jedoch nicht jede Entzündungsreaktion kontrollieren.

Ob und wie stark entzündliche Prozesse auftreten, hängt unter anderem von bestehenden Erkrankungen, Infektionen, Medikamenten, Bewegung, Schlaf, Rauchen, Stress und weiteren individuellen Faktoren ab. Die Ernährung ist ein Teil dieses Gesamtbildes.

In Studien werden häufig ganze Ernährungsmuster untersucht. Als günstig gelten dabei meist Speisepläne, die reich an wenig verarbeiteten pflanzlichen Lebensmitteln und hochwertigen Fettquellen sind. Stark verarbeitete Lebensmittel, viel freier Zucker, hohe Salzmenen und ungünstige Fettzusammensetzungen sollten dagegen nicht den Großteil der Ernährung bestimmen.

In der Praxis bedeutet das nicht, dass jede Mahlzeit perfekt zusammengesetzt sein muss.

Ein Stück Kuchen verursacht nicht automatisch eine chronische Entzündung. Eine Portion Pommes macht eine ansonsten ausgewogene Ernährung nicht wertlos. Entscheidend ist, was du über Wochen und Monate regelmäßig isst.

Das Muster zählt mehr als die Ausnahme.

Ein einfaches Beispiel

Stell dir zwei Personen vor.

Die erste Person isst jeden Morgen Haferflocken, Obst und Nüsse, mittags häufig Hülsenfrüchte oder Gemüsegerichte und abends Vollkornbrot mit Salat. Einmal pro Woche bestellt sie eine Pizza.

Die zweite Person isst überwiegend Fertiggerichte, süße Backwaren und wenig Gemüse, trinkt aber jeden Morgen ein Getränk mit Ingwer und Kurkuma.

Das Gewürzgetränk macht die zweite Ernährungsweise nicht automatisch günstiger. Gleichzeitig macht die Pizza die erste Ernährungsweise nicht schlecht.

Gesundheit entsteht nicht durch einzelne auffällige Entscheidungen, sondern vor allem durch die vielen unspektakulären Mahlzeiten dazwischen.

Warum einzelne Lebensmittel keine Wunder bewirken

Kurkuma, Ingwer, Beeren, grünes Blattgemüse, Nüsse, Olivenöl und fettreicher Fisch werden häufig mit entzündungshemmender Ernährung in Verbindung gebracht.

Diese Lebensmittel können sinnvoll sein. Trotzdem solltest du vorsichtig werden, sobald ihnen fast medizinische Fähigkeiten zugeschrieben werden.

Kurkuma ist ein Gewürz, kein Ersatz für eine ärztliche Behandlung.

Blaubeeren sind nährstoffreiche Früchte, aber keine Schmerztabletten.

Lachs liefert unter anderem langkettige Omega-3-Fettsäuren, ist jedoch kein Heilmittel gegen chronische Erkrankungen. Omega-3-Fettsäuren sind wichtige Bestandteile der Ernährung und kommen je nach Form unter anderem in Fisch, Leinöl, Rapsöl, Walnüssen und Leinsamen vor. Pflanzliche Quellen liefern vor allem Alpha-Linolensäure, während Fisch und Meeresprodukte insbesondere EPA und DHA liefern. Der Körper kann pflanzliche Alpha-Linolensäure nur begrenzt in EPA und DHA umwandeln.

Auch Nahrungsergänzungsmittel solltest du nicht nach dem Motto „viel hilft viel“ einnehmen. Hoch dosierte Präparate können Nebenwirkungen haben oder sich mit Medikamenten beeinflussen.

Wer regelmäßig Medikamente einnimmt, schwanger ist, stillt, eine Operation plant oder an einer chronischen Erkrankung leidet, sollte Nahrungsergänzungsmittel vorher mit einer Ärztin, einem Arzt oder einer qualifizierten Ernährungsfachkraft besprechen.

Kleine Veränderungen mit großer Wirkung

„Große Wirkung“ bedeutet hier nicht, dass kleine Ernährungsänderungen Krankheiten heilen. Gemeint ist, dass kleine Schritte deinen Alltag spürbar einfacher machen und langfristig zu einer ausgewogeneren Ernährung beitragen können.

Du könntest beispielsweise:

- Weißbrot gelegentlich durch Vollkornbrot ersetzen,
- zu einer Mahlzeit eine zusätzliche Portion Gemüse essen,
- einmal pro Woche einen Linsen- oder Bohneneintopf kochen,
- ungesalzene Nüsse als Snack bereithalten,
- süße Getränke häufiger durch Wasser oder ungesüßten Tee ersetzen,
- eine größere Portion kochen und die Hälfte für den nächsten Tag einplanen.

Du musst nicht alles gleichzeitig verändern.

Wer sich zu viel vornimmt, hält häufig nur wenige Tage durch. Danach entsteht das Gefühl, gescheitert zu sein, obwohl lediglich der Plan zu streng war.

Beginne lieber mit einer Veränderung, die beinahe zu einfach wirkt.

Wenn du bisher kaum Gemüse isst, musst du nicht ab morgen fünf verschiedene Sorten am Tag vorbereiten. Ergänze zunächst das Mittag- oder Abendessen um eine Portion.

Wenn du nie vorkochst, starte nicht sofort mit sieben Tagen. Koche zwei Portionen statt einer.

Das ist Meal Prep im kleinsten Format – und ein vernünftiger Anfang.

Praktische Tipps aus Kapitel 1

1. Betrachte Entzündungen nicht grundsätzlich als Feind. Akute Entzündungsreaktionen gehören zur körpereigenen Abwehr und Heilung.
2. Diagnostiziere keine „stillen Entzündungen“ anhand allgemeiner Beschwerden selbst.
3. Erwarte von einzelnen Lebensmitteln keine medizinische Wirkung.
4. Achte stärker auf dein langfristiges Ernährungsmuster als auf gelegentliche Ausnahmen.
5. Hole bei anhaltenden Beschwerden medizinischen Rat ein, statt nur deine Ernährung immer weiter einzuschränken.

Die wichtigsten entzündungshemmenden Lebensmittel

Eine vernünftige Lebensmittelauswahl muss weder exotisch noch teuer sein.

Viele geeignete Grundzutaten findest du in jedem Supermarkt: Haferflocken, Linsen, Tiefkühlbeeren, Möhren, Kohl, Bohnen, Kartoffeln, Äpfel, Nüsse und Rapsöl.

Natürlich kannst du auch Granatapfel, Avocado oder besondere Gewürze verwenden. Du brauchst sie aber nicht zwingend, um dich ausgewogen zu ernähren.

Das ist eine gute Nachricht für deinen Geldbeutel und für die Alltagstauglichkeit.

Gemüse und Blattgrün

Gemüse sollte einen festen Platz in deinen Mahlzeiten bekommen. Es liefert je nach Sorte Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und unterschiedliche sekundäre Pflanzenstoffe.

Dabei musst du nicht jeden Tag einen riesigen Rohkostteller essen.

Gemüse kann gekocht, gedünstet, gebacken, püriert oder als Bestandteil von Suppen, Soßen, Aufläufen und Pfannengerichten verwendet werden.

Geeignet sind beispielsweise:

- Brokkoli,
- Blumenkohl,
- Paprika,
- Möhren,
- Tomaten,
- Zucchini,
- Auberginen,
- Kürbis,
- Spinat,
- Mangold,
- Grünkohl,
- Weißkohl,
- Rotkohl,
- Rosenkohl,
- Zwiebeln und Lauch.

Wechsle die Sorten möglichst ab. Unterschiedliche Farben stehen häufig auch für unterschiedliche Pflanzenstoffe.

Das bedeutet nicht, dass jede Mahlzeit wie ein Regenbogen aussehen muss. Es reicht, über die Woche hinweg für Abwechslung zu sorgen.

Meal-Prep-Tipp

Backe ein großes Blech mit zwei oder drei Gemüsesorten. Verwende das Gemüse anschließend für Bowls, Salate, Suppen, Omeletts oder als Beilage.

Sehr wasserreiches Gemüse wie Gurke oder Blattsalat solltest du dagegen eher frisch vorbereiten, da es geschnitten schnell an Qualität verliert.

Beeren und andere Obstsorten

Beeren sind beliebt, weil sie Geschmack, Farbe, Ballaststoffe und verschiedene Pflanzenstoffe liefern.

FrISChe Beeren können jedoch teuer sein und verderben schnell. Tiefkühlbeeren sind deshalb eine praktische Alternative. Sie eignen sich für Porridge, Smoothies, Chia-Pudding und warme Fruchtsoßen.

Auch anderes Obst ist sinnvoll:

- Äpfel,
- Birnen,
- Orangen,
- Mandarinen,
- Pflaumen,
- Kirschen,
- Pfirsiche,
- Aprikosen,
- Trauben,
- Bananen.

Du brauchst nicht ausschließlich sogenannte Superfrüchte.

Ein Apfel ist vielleicht weniger aufregend als eine Açai-Bowl, aber günstig, gut lagerfähig und einfach mitzunehmen. Alltagstauglichkeit schlägt häufig den Ernährungstrend.

Bei Trockenfrüchten lohnt sich etwas Zurückhaltung. Sie sind nicht grundsätzlich schlecht, enthalten durch den Wasserentzug aber Zucker und Energie in konzentrierter Form. Eine kleine Portion im Müsli ist etwas anderes als eine große Tüte nebenbei.

Hülsenfrüchte

Linsen, Bohnen, Erbsen und Kichererbsen gehören zu den praktischsten Zutaten für eine pflanzenbetonte Ernährung.

Sie liefern unter anderem Eiweiß, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Die DGE empfiehlt, Hülsenfrüchte regelmäßig in die Ernährung einzubauen.

Für Meal Prep eignen sie sich besonders gut, weil sie:

- günstig sind,
- lange sättigen können,
- in vielen Gerichten funktionieren,
- gekocht mehrere Mahlzeiten ergänzen,
- als Konserve oder getrocknet erhältlich sind.

Du kannst sie für Suppen, Eintöpfe, Currys, Salate, Aufstriche, Bratlinge und Soßen verwenden.

Wenn Hülsenfrüchte Beschwerden verursachen

Manche Menschen reagieren auf größere Portionen zunächst mit Blähungen oder Bauchschmerzen. Dann ist es wenig sinnvoll, von heute auf morgen jeden Tag große Mengen Bohnen zu essen.

Beginne mit kleinen Portionen.

Spüle Hülsenfrüchte aus der Dose gründlich ab. Getrocknete Bohnen und Kichererbsen müssen ausreichend eingeweicht und vollständig gekocht werden. Rote und gelbe Linsen sind häufig leichter und schneller zuzubereiten.

Der Verdauungstrakt braucht manchmal Zeit, sich an eine höhere Ballaststoffzufuhr zu gewöhnen.

Starke oder anhaltende Beschwerden solltest du allerdings nicht einfach als normale „Entgiftung“ abtun. Dieser Begriff wird häufig missbraucht. Wenn du bestimmte Lebensmittel wiederholt schlecht verträgst, lass die Ursache fachlich abklären.

Vollkornprodukte

Vollkornprodukte enthalten mehr Bestandteile des ursprünglichen Getreidekorns als stark ausgemahlene Weißmehlprodukte. Dadurch liefern sie in der Regel mehr Ballaststoffe und verschiedene Nährstoffe.

Mögliche Meal-Prep-Grundlagen sind:

- Haferflocken,
- Vollkornreis,
- Vollkornnudeln,
- Vollkornbrot,
- Bulgur,
- Hirse,
- Gerste,
- Buchweizen,
- Quinoa.

Quinoa und Buchweizen zählen botanisch nicht zu den klassischen Getreidearten, werden in der Küche aber ähnlich verwendet.

Vollkorn bedeutet nicht automatisch, dass du riesige Portionen essen solltest. Die passende Menge hängt von deinem Energiebedarf, deiner Bewegung und der Zusammensetzung der übrigen Mahlzeit ab.

Eine gute Mahlzeit könnte beispielsweise aus einer moderaten Portion Vollkornreis, viel Gemüse und einer Eiweißquelle wie Linsen, Tofu, Fisch oder Geflügel bestehen.

Meal-Prep-Tipp

Koche Getreidebeilagen nicht für eine unbestimmte Anzahl von Tagen vor. Teile sie nach dem Garen zügig in flache Behälter, lasse sie nicht stundenlang bei Raumtemperatur stehen und bewahre sie gekühlt auf. Plane nur Mengen ein, die du zeitnah verbrauchst, oder friere Portionen ein.

Nüsse und Samen

Nüsse und Samen liefern je nach Sorte ungesättigte Fettsäuren, Eiweiß, Mineralstoffe, Ballaststoffe und weitere Nährstoffe.

Geeignet sind beispielsweise:

- Walnüsse,
- Mandeln,
- Haselnüsse,
- Pistazien,
- Kürbiskerne,
- Sonnenblumenkerne,
- Sesam,
- Leinsamen,
- Chiasamen.

Eine kleine Handvoll Nüsse kann eine Mahlzeit sinnvoll ergänzen. Die DGE empfiehlt täglich eine kleine Portion Nüsse.

Nüsse sind allerdings energiereich. Das macht sie nicht ungesund, aber große Mengen summieren sich schnell.

Direkt aus einer großen Packung zu essen, führt leicht dazu, dass aus einer kleinen Portion eine halbe Tüte wird. Portioniere sie lieber in kleine Behälter.

Geschrotete Leinsamen kannst du in Haferflocken, Joghurt oder Brotteig geben. Lagere sie gut verschlossen und beachte die Herstellerangaben, da zerkleinerte Samen schneller an Qualität verlieren können.

Kräuter und Gewürze

Kräuter und Gewürze machen einfache Mahlzeiten abwechslungsreicher. Das ist besonders beim Meal Prep hilfreich, weil dieselben Grundzutaten dadurch unterschiedlich schmecken können.

Aus Reis, Kichererbsen und Gemüse wird mit Kreuzkümmel und Paprika ein anderes Gericht als mit Basilikum, Oregano und Zitronensaft.

Geeignet sind unter anderem:

- Kurkuma,
- Ingwer,
- Knoblauch,
- Zimt,
- Kreuzkümmel,
- Paprikapulver,
- Rosmarin,
- Thymian,
- Oregano,
- Petersilie,
- Dill,
- Basilikum.

Verwende Gewürze als normale Lebensmittelbestandteile und nicht als medizinische Selbstbehandlung.

Bei hoch dosierten Extrakten oder Kapseln gelten andere Bedingungen als bei einer Prise Gewürz im Essen. Konzentrierte Präparate können stärker wirken und sind nicht für jede Person geeignet.

Gesunde Fette

Fett ist kein Gegner. Der Körper braucht Fett unter anderem als Energieträger und zur Aufnahme fettlöslicher Vitamine.

Entscheidend sind Menge und Qualität.

Für die Küche eignen sich beispielsweise:

- Rapsöl,
- Olivenöl,
- Walnussöl für kalte Speisen,
- Nüsse,
- Samen,
- Avocado.

Öle solltest du passend zur Verwendung auswählen. Nicht jedes kalt gepresste Öl ist für hohe Temperaturen geeignet. Beachte deshalb die Angaben auf der Verpackung.

Auch hochwertige Öle bleiben energiereich. Eine Mahlzeit wird nicht automatisch gesünder, wenn du großzügig mehrere Esslöffel Öl darüber gießt.

Ein vernünftiger Umgang ist besser als die Einteilung in „erlaubt“ und „verboten“.

Fisch und pflanzliche Omega-3-Quellen

Fettreiche Fischarten wie Lachs, Hering und Makrele liefern langkettige Omega-3-Fettsäuren. Die DGE empfiehlt für Erwachsene grundsätzlich ein bis zwei Portionen Fisch pro Woche. Individuelle Bedürfnisse, Allergien, Schwangerschaft und die Herkunft des Fisches müssen dabei berücksichtigt werden.

Pflanzliche Omega-3-Quellen sind unter anderem:

- Leinöl,
- Leinsamen,
- Walnüsse,
- Walnussöl,
- Rapsöl,
- Chiasamen.

Wie bereits erwähnt, liefern pflanzliche Quellen überwiegend Alpha-Linolensäure. Der Körper wandelt davon nur einen begrenzten Anteil in EPA und DHA um.

Wer keinen Fisch isst, muss deshalb nicht automatisch wahllos Fischölkapseln kaufen. Bei einer veganen Ernährung kann eine individuelle Beratung sinnvoll sein, insbesondere wenn über Präparate aus Mikroalgen nachgedacht wird.

Praktische Tipps aus Kapitel 2

1. Kaufe Lebensmittel, die du wirklich isst, nicht nur solche, die gesund aussehen.
2. Nutze Tiefkühlgemüse und Tiefkühlbeeren, wenn frische Produkte häufig verderben.
3. Halte Linsen, Bohnen oder Kichererbsen als schnelle Vorräte bereit.
4. Koche größere Mengen einzelner Bausteine, aber kombiniere sie unterschiedlich.
5. Verwende Kräuter und Gewürze für Geschmack, nicht als Ersatzmedizin.
6. Achte auf Vielfalt über die Woche – nicht auf Perfektion bei jeder Mahlzeit.

Diese Lebensmittel solltest du seltener essen

Dieses Kapitel trägt bewusst nicht den Titel „Diese Lebensmittel sind verboten“.

Verbote klingen eindeutig, funktionieren im Alltag aber häufig schlecht. Sie teilen Essen in gut und schlecht ein und führen bei vielen Menschen zu unnötigem Druck.

Eine ausgewogene Ernährung darf auch Lebensmittel enthalten, die nicht besonders nährstoffreich sind. Die Frage ist weniger, ob du sie jemals isst, sondern wie häufig, in welcher Menge und wodurch sie den restlichen Speiseplan verdrängen.

Ein Dessert nach einem ausgewogenen Mittagessen ist etwas anderes als eine Ernährung, die überwiegend aus süßen Getränken, Gebäck, Fertiggerichten und Snacks besteht.

Stark verarbeitete Lebensmittel

Nicht jede Verarbeitung ist problematisch.

Tiefkühlgemüse wird verarbeitet. Naturjoghurt wird verarbeitet. Haferflocken, Vollkornbrot, Dosentomaten und vorgekochte Hülsenfrüchte ebenfalls.

Ohne Verarbeitung wären viele Lebensmittel nicht sicher, haltbar oder praktisch nutzbar.

Kritischer wird es bei Produkten, die sehr viel Salz, freie Zucker, ungünstige Fette oder Energie liefern, aber nur wenig sättigende Ballaststoffe und wenig Vielfalt an nährstoffreichen Zutaten enthalten.

Dazu können je nach Zusammensetzung gehören:

- manche Fertiggerichte,
- stark gezuckerte Frühstück Produkte,
- süße Backwaren,
- Chips und ähnliche Snacks,
- Instantgerichte,
- stark verarbeitete Fleischprodukte,
- manche Fast-Food-Mahlzeiten.

Du musst solche Produkte nicht vollständig aus deinem Leben streichen.

Prüfe stattdessen, welche Rolle sie spielen.

Ist die Tiefkühlpizza eine gelegentliche Lösung für einen chaotischen Abend? Das ist kein Grund zur Panik.

Ist sie zusammen mit anderen Fertiggerichten an fünf Abenden pro Woche die Standardmahlzeit? Dann lohnt sich eine Veränderung.

Meal Prep kann helfen, weil du dir eine ebenso schnelle, aber ausgewogenere Alternative vorbereitest.

Zuckerreiche Snacks und Getränke

Freie Zucker stecken nicht nur in Süßigkeiten. Sie können auch in Limonaden, Energydrinks, gesüßten Milchgetränken, Fruchtgetränken, Gebäck, Soßen und Frühstück Produkten enthalten sein.

Die WHO empfiehlt, freie Zucker auf weniger als zehn Prozent der täglichen Energiezufuhr zu begrenzen. Eine weitere Verringerung kann zusätzliche gesundheitliche Vorteile haben.

Du musst dafür nicht jedes Gramm Zucker zählen.

Beginne bei den offensichtlichen Quellen.