

Samstag

Mein Meal-Prep-Experiment beginnt nicht vor dem Kühlschrank, sondern am Geschirregal: Ich sehe mir die Tupperdosen-Sammlung meiner Mutter an. Denn an diesem Wochenende möchte ich sämtliche Frühstücke, Mittag- und Abendessen für die nächsten sieben Tage vorkochen – und die fertigen Mahlzeiten müssen schließlich irgendwie aufbewahrt werden. Die Starköche der sozialen Medien packen ihre Schichtsalate gerne in Weckgläser, sie besitzen mehrfach unterteilte Brotdosen und knabbern Snacks aus japanisch angehauchten Bento-Boxen. Eine solche Profi-Ausrüstung steht mir leider nicht zur Verfügung.

Stattdessen fördert meine Suche eine bunte Mischung an hochqualitativen Gefrierdosen aus deutscher Herstellung, No-Name-Produkten und Ikea-Ware zutage. Manche sind quadratisch, die meisten rechteckig, einige sogar rund. Zwischen 200 ml und 2,5 Litern Fassungsvermögen ist alles vertreten, in der größten Dose stecken die Deckel der anderen. Insgesamt finde ich 19 passende Behälter – nun muss ich nur noch planen, womit sie gefüllt werden sollen.

Im Internet gibt es Tausende Rezepte der Kategorie „Gut vorbereiten“. Wer nach „Meal Prep“ sucht, findet mittlerweile sogar deutsche Blogs und Videos, die sich dem Vorkochen widmen. Auf der Hitliste der Rezept-ganz oben: Eintöpfe, Porridge und Linsengerichte. Also die verschiedensten Arten von Brei, die im Kühlschrank lange haltbar sein sollen. Blattsalat fällt leider weg, weil er zu schnell matschig werden würde. Auch frische Beeren halten keine ganze Woche durch. Um dennoch möglichst frisch und gesund zu kochen, möchte ich ausschließlich vegane Zutaten verwenden, wie es auch viele Mitglieder der Meal-Prep-Community tun.

Ich entscheide mich für zwei Varianten bei jeder Mahlzeit: Porridge und ein Soja-Joghurt mit Früchten im Wechsel zum Frühstück, Kichererbsen-Curry mit Reis oder eine bunte „Buddha Bowl“ zum Mittagessen. Abends gibt es abwechselnd Zucchini- und Süßkartoffelsuppe.

Bis ich alle Rezepte und Zutatenlisten in einen Einkaufszettel verwandelt habe, ist bereits Nachmittag und der Supermarkt völlig überlaufen. Dafür überrascht mich der Kassenzettel: Nur knapp 25 Euro habe ich für diesen kompletten Wocheneinkauf ausgegeben. Zwar habe ich nicht alle Zutaten frisch einkaufen müssen, denn die Grundlagen wie Reis, Haferflocken, Gewürze und Dosengemüse hatte ich bereits zu Hause. Trotzdem kann ich einen der Vorteile, mit denen Meal Prep beworben wird, bereits bestätigen: Die genaue Planung und die Reduzierung des Einkaufs auf das tatsächlich Gebrauchte sparen viel Geld. In einer normalen Woche würde ich allein für das Mittagessen in der Kantine und den Imbiss vom Bäcker schon so viel ausgeben, wie ich gerade für alle Mahlzeiten zusammen gezahlt habe.

Sonntag

Noch bevor ich den ersten Topf aus dem Schrank hole, stelle ich meinen Laptop bereit: Wenn ich an einem Sonntag schon stundenlang in der Küche stehen muss, möchte ich dabei wenigstens eine Serie anschauen. Selbstverständlich fange ich mit der Vorbereitung des Frühstücks an, denn gegessen habe ich heute noch nichts. Dafür verteile ich zuerst das Soja-Joghurt auf drei kleinere Dosen, gebe etwas Müsli hinzu und schneide anschließend Kiwis und Pfirsiche hinein. Das Obst soll, luftdicht verschlossen, angeblich eine Woche lang genießbar bleiben. Dann werfe ich zum ersten Mal den Herd an: Aus Äpfeln, Haferflocken, Reis, Milch und Zimt wird in wenigen Minuten ein cremiges Porridge. Eine Portion verdrücke ich direkt, der Rest kommt auf vier Döschen verteilt in den Kühlschrank. So weit, so gut: Das Frühstück war ein Kinderspiel.

Doch nun geht es an die Hauptmahlzeiten, nämlich meine zwei Arten von Mittagessen. Ich beginne mit der Buddha-Bowl, einer bunten Mischung aus Kohlenhydraten, Proteinen und Vitaminen. Solche Rezepte nach dem Baukasten-Prinzip sind in der Meal-Prep-Szene sehr beliebt, denn durch das Austauschen einzelner Komponenten können mit wenig Vorbereitung ganz verschiedene Gerichte kreiert werden. Meine Bowl wird allerdings viermal gleich aussehen: Die Grundlage bilden rote Linsen und Kidneybohnen, beides kommt vorgekocht aus der Konservendose und muss nur umgefüllt werden. Darauf finden blanchierter Broccoli, frische Paprika und jeweils eine kleingewürfelte Tomate Platz. Ganz zum Schluss schneide ich noch eine Avocado auf und plaziere die Hälften in den ersten beiden Boxen. Wenn ich gegen Ende der Woche die restlichen Buddha Bowls esse, muss ich die Avocado frisch dazugeben, denn sie hält sich nicht lange genug.

In einer Mini-Dose mische ich noch eine Sauce aus Soja, Zitronensaft, Ahornsirup und Sriracha, die separat aufbewahrt und ebenfalls kurz vor dem Ver-



Für 25 Euro ein ganzer Wocheneinkauf: Das gibt man sonst schnell mal für Mittagessen und beim Bäcker aus.

Foto Julia Weller

Und nochmal Suppe

Unsere Großmütter nannten es noch „Vorkochen“, heutzutage ist „Meal Prep“ auf Youtube ein Megatrend. Stundenlang stellen sich hippe Köchinnen in die Küche, um fotogene Mahlzeiten für die ganze Woche vorzubereiten. *Julia Weller* hat die Methode einem Praxistest unterzogen.



Die Buddha Bowl: Hülsenfrüchte aus der Dose plus frisches Gemüse.



Das Frühstück: Soja-Joghurt, frisches Obst und Müsli. Foto: Julia Weller

zehr über das Essen geträufelt werden soll. Es ist gerade einmal Mittag, und die Hälfte meines Meal Preps habe ich bereits geschafft – denke ich zumindest.

In Wahrheit kommt jetzt erst die richtige Arbeit: Ich muss zum ersten Mal abspülen, weil mir Schneidbretter und Töpfe ausgehen. Nachdem ich für die nächste Mittagsmahlzeit Reis und ein Curry aus Kichererbsen, Kokosmilch und Gemüse gekocht habe, muss ich sehr lange warten, bis es abgekühlt ist und ich es in die Dosen füllen kann. Wenigstens muss ich mich heute nicht um ein Mittagessen kümmern: Durch das ständige Naschen und Abschmecken beim Kochen bin ich bereits pappsatt. Trotzdem muss ich mit den beiden Suppen weitermachen – nach dem Raspeln von drei Zucchini und dem Kleinschneiden zweier roher Süßkartoffeln schmerzt mein rechter Arm. Seit vier Stunden stehe ich nun schon am Herd, der Fernsehserie höre ich nur noch mit halbem Ohr zu. Ich besitze nur einen Topf, der groß genug ist für vier Portionen Suppe, deswegen muss ich beide Varianten nacheinander kochen.

Noch ärgerlicher: Für die Suppen habe ich nicht mehr genügend große Dosen, deswegen will ich sie in Gefrierbeuteln aufbewahren und die Hälfte auch einfrieren. Bevor so eine Suppe aber in die Beutel gefüllt werden kann, muss sie erst einmal eine gute Stunde lang abkühlen. Während der Wartezeit schneide ich noch Gurken, Karotten und Äpfel klein und verpacke sie als vortopfernte Snacks. Als am späten Nachmittag endlich alle Mahlzeiten gekocht, verpackt und gekühlt sind, werfe ich mich mit dem Laptop aufs Sofa. Der riesige Abwasch kann warten.

Montag

Ich bleibe fünf Minuten länger im Bett und schnappe mir dann die erste Joghurt-Box aus dem Kühlschrank. Das eiskalte Obst schmerzt ein wenig an den Zähnen, aber am Geschmack gibt es nichts auszusetzen. Und auch die Buddha-Bowl ist mittags noch taufrisch: Mikrowelle auf, Tupperdose rein, kurz erwärmen, dann die Sauce drüber. Das Warten in der Kantine dauert länger. Erst abends fällt mir mein erster Denkfehler bei der Essensvorbereitung auf: Die tiefgefrorene Suppe bekomme ich nämlich nicht so leicht aus dem Gefrierbeutel. Sie muss erst auftauen oder im warmen Wasserbad vom Plastik gelöst werden. Bis dann in der Mikrowelle auch der letzte Klumpen Eis verschwunden ist, habe ich bereits zwei Scheiben Toastbrot verdrückt.

Dienstag

Das Kichererbsen-Curry erscheint mir brauner als am Sonntag. Dafür schmeckt es himmlisch. Anscheinend ist Kichererbsen-Curry eines dieser Gerichte, die erst nach einigen Tagen und ordentlichem Durchzug so richtig lecker sind. Wie Moussaka. Oder Nudelsalat.

Und auch meine vorgeschneittenen Früchtnacks überzeugen auf ganzer Linie: Es ist wie mit diesen gewaschenen,

geschälten, geschnittenen, eingeschweißten Obstportionen im Supermarkt, die einen verzehrfertig und überteuert aus dem Kühlregal heraus anlächeln – nur dass man sich all die Arbeit selbst gemacht hat, die Plastikverpackung wieder verwendet wird und am eigenen Kühlschrank keine Preisschilder kleben. Mundgerechtes, ansprechendes Obst und Gemüse möchte ich von nun an immer bereitstehen haben – selbst wenn ich alle anderen Mahlzeiten in Zukunft wieder frisch zubereiten sollte.

Mittwoch

Am dritten Tag meines Meal-Prep-Experiments scheitert es mit allen guten Vorsätzen: Der Drang nach Schokolade überfällt mich, denn im Büro hat jemand Kuchen mitgebracht. Man kann so viel vorkochen, wie man möchte, auf alle Zufälle des Lebens kann sich niemand vorbereiten. Also esse ich den Kuchen. Nicht nur ein Stück, sondern zwei – nicht wegen, mit viel Zucker und Fett und allem, was

und suche nach Eis. Über drei Kugeln Stracciatella kippe ich noch einen großen Schuss Ahornsirup – für die Abwechslung.

Freitag

Am letzten Arbeitstag der Woche bin ich über meine vorbereiteten Mahlzeiten noch einmal richtig froh. Ich habe etliche Termine und Besprechungen, nach Feierabend muss ich mit der Katze zum Tierarzt, und danach steht mein Sportverein auf dem Programm. Luft oder Lust zum Kochen hätte ich dazwischen niemals gefunden. Aber leider beginnt der Broccoli zu kränkeln, er ist so braun, dass ich ihn lieber wegwerfe. Besitzen all die berühmten Meal-Prepper einfach noch bessere Dosen als ich? Kältere Kühlschränke? Oder mit welchen geheimen Tricks schaffen sie es, dass ihr Gemüse eine ganze Woche lang frisch bleibt?

Samstag

Nun sind es die Früchte auf dem Joghurt. Schon beim Öffnen der Dose schlägt mir ein fauliger Geruch entgegen, der Inhalt landet komplett in der Tonne. Die Mär von weniger Lebensmittelverschwendung hat mein Meal-Prep-Plan nicht erfüllt. Ich fühle mich auch nicht gesünder, nur weil ich eine Woche lang fast ausschließlich vegan gegessen habe und meine vorgegebenen Portionen nicht überschreiten konnte. Doch trotzdem bin ich irgendwie ausgeglichener, ruhiger, weniger gestresst. Ich musste mir tagelang keine Gedanken machen, was ich essen könnte, was ich einkaufen muss, wann ich Zeit zum Kochen finde. Ich musste nicht wieder und wieder Geld ausgeben, um satt zu werden. Mein Geschirrspüler ist voll von bunten Deckelchen und Dosen mit Resten von Reis, Broccoliiröschchen und Sojajoghurt – abspülen musste ich selbst keine von ihnen. Wenn die Eintönigkeit und die lange Sonntagsarbeit nicht wären, würde ich mir schon wieder Gedanken um den nächsten Meal-Prep-Einkauf machen.

Sonntag

Das Porridge schmeckt immer noch unwiderstehlich cremig. Auch das Curry bekomme ich noch einmal problemlos herunter. Am Abend aber halte ich es nicht mehr aus und gebe auf. Mein Freund hat mich zum Italiener eingeladen, man kann Pasta-Sorte und Sauce selbst zusammenstellen. Auf der Karte stehen 28 verschiedene Nudelsaucen. Achtundzwanzig! So viel Auswahl überfordert mich. Ich bestelle Penne mit Käsesauce und genieße sie, als hätte ich noch nie in meinem Leben Gluten oder Laktose gekostet. Aber als ich wieder daheim bin, schnappe ich mir trotzdem eine kleine Dose aus der Spülmaschine, wasche sie aus und fülle Haferflocken, Milch und Zimt in sie hinein. Ich muss morgen früh aufstehen und bin froh, wenn ich wieder ein Frühstück zubereiten habe.

Mein Fazit: Meal Prep für zwischendurch ist gar nicht schlecht. Eine ganze Woche lang würde ich es allerdings nicht mehr machen.



Alles auf einmal kaufen: Das spart nicht nur Zeit, sondern auch Nerven.

ich seit drei Tagen nicht mehr hatte. Die Zuchinisuppe, die für den Abend vorgesehen war, bleibt unangetastet in der Tiefkühltruhe.

Donnerstag

Weil ich mir die Zeit fürs Kochen nicht mehr nehmen muss, wird auch das Verspeisen selbst zur Nebensächlichlichkeit. Mein Mittagessen schaufele ich stets irgendwo zwischen Tür und Angel in mich hinein, die Mittagspausen werden kürzer. Ich fühle mich wie einer dieser Karrieremenschen, die immer einen abgepackten Proteinriegel dabei haben – bloß keine wertvolle Zeit mit dem Luxus der Nahrungsaufnahme verschwenden! Vielleicht liegt es auch an der Eintönigkeit: Kein Mensch auf der Welt kann sich schließlich über den dritten Haferbrei in vier Tagen freuen.

Nachmittags erwische ich mich immer öfter beim gierigen Blick auf Süßigkeitenautomaten und Eisdiele. Und weil Meal Prep schließlich nicht bedeutet, dass man die Woche zwischendurch nicht auch mal aufpeppen dürfte, gebe ich diesem Begehren nach. Häufig. Ungesund oft. Am späten Abend stehe ich schon wieder vor dem Gefrierschrank