



# MEAL - PREP - TIPPS

für die gesunde Pause



## Koche mit Liebe und genieße ohne Reue

*Koche mit Liebe, denn die Energie mit der du deine Mahlzeit zubereitest geht in dein Essen über und macht einen nicht zu unterschätzenden Anteil aus, wie dein Essen schmeckt und wie es deinen Körper nährt. Esse mit guten Gedanken und führe keine Streitgespräche während des Essens, denn deine Stimmung hat einen großen Einfluss darauf wie du dein Essen verdaust.*

Hallo,

ich bin Claudia Earp, Food- und Lifestyle-Coach, Genießerin aus Leidenschaft und das seit 10 Jahren auch ohne Reue und mit einem Wohlgefühl.

Unser Körper ist unser lebenslanger Begleiter. Desto liebevoller und achtsamer wie mit ihm umgehen, desto mehr Freude und Wohlgefühl haben wir auch mit zunehmendem Alter mit ihm.

Ich zeige dir wie du deinen Körper nicht mit Tabletten oder Spritzen sondern mit Messer und Gabel und Genuss auch mit zunehmendem Alter optimieren kannst. Auch wenn du wenig Zeit und Geduld und schon viel ausprobiert hast.

Diese alltagstauglichen, leicht nach zukochenden Rezepte sind ein erster Einstieg auf deinem Weg zu 100% deiner Lebensenergie. Für weitere Informationen und Anregungen schau auf meiner Homepage:

[www.claudia-earp.de](http://www.claudia-earp.de) vorbei.

*Claudia Earp*

## Alles fängt mit dem Einkauf an

Kochen auf Vorrat ist nichts Neues. Nun hat das Ganze noch einen trendigen Namen bekommen: Meal-Prep und schon ist das Thema – im wahrsten Sinne des Wortes – wieder in aller Munde. Auf den nächsten Seiten findest ein paar Tipps für den Start. So wie die Qualität der Ernte durch das Pflügen mit beeinflusst wird – denn ohne vorbereiteten Boden wird das Saatgut nicht gut aufgehen – so bestimmst du bereits beim Einkauf die Qualität deiner Speisen.

Es kann eine inspirierende Erfahrung sein, über einen Markt zu bummeln, auf dem an unterschiedlichen Marktständen frisches Obst, Gemüse, Kräuter und so manche andere Köstlichkeit angeboten werden. Das Riechen und Probieren hier und da weckt die Kreativität und Vorfreude auf das anschließende Kochvergnügen. Doch nicht immer hat man genügend Zeit für ein solches Einkaufserlebnis. Biologisch erzeugte Lebensmittel gibt es mittlerweile in Naturkostläden, auf Bio-Bauernhöfen oder auch in Supermärkten und sogar im Versandhandel. Einen zeitsparenden Einkauf ermöglicht der Zustellservice von regionalen Verbänden oder Einzelanbietern, die zur Vermarktung Ihrer Bio-Produkte einen Lieferdienst anbieten. Man bestellt in Form eines Abos und bekommt jede Woche eine vielfältige Lieferung, die teilweise auch individuell zusammengestellt werden kann. Das Sortiment ist häufig breit und kann neben Obst und Gemüse Produkte wie Brot, Eier, Tofu, Butter und Fleisch beinhalten.

### Lange Haltbares sollte immer verfügbar sein

Damit du mit einem Einkauf pro Woche auskommst, ist eine gute Planung und Vorratshaltung – und auch ein großer Kühlschrank nötig. Es gibt viele Lebensmittel, die man immer auf Vorrat zu Hause haben sollte. Dann steht der kreativen, schnellen Küche nichts mehr im Wege. Diese Produkte sind mindestens 1 bis 2 Monate haltbar, viele auch deutlich länger. Dazu zählen Getreide, Reis, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, Trockenfrüchte, Lagergemüse sowie Kräuter und Gewürze.

Zur Vorratshaltung von allen Getreidearten, Hülsenfrüchten und Trockenfrüchten eignen sich Gläser oder andere verschließbare Gefäße, die du an einem kühlen trockenen Ort lagern solltest. Bei Gewürzen ist es wichtig, dass sie möglichst luftdicht und dunkel aufbewahrt werden. Die üblichen dekorativen Gewürzständer in der Küche erfüllen diesen Zweck nicht, da durch das Tageslicht die aromatischen Inhaltsstoffe verloren gehen. Das Licht dringt nicht nur durch das Glas, sondern auch durch Kunststoff hindurch.

### Selbst hergestellte Vorräte ....1 x Kochen und 4 x Genuss

Es gibt viele Möglichkeiten, sich selbst einige Vorräte anzulegen. Früher war es üblich, dass im Sommer während der Erntezeit die Früchte und verschiedenen Gemüse eingekocht wurden. Durch weltweiten Handel und ganzjährig gefüllte Supermarktregale gerät diese alte Tradition leider immer mehr in Vergessenheit.

Auch Suppen und Eintöpfe lassen sich gut in heiße Schraubgläser füllen und einige Tage konservieren. Nutze also die Kochzeiten am Herd und bereite öfter einmal größere Portionen zu. Wenn dann wieder einmal nur wenig Zeit für die Zubereitung zur Verfügung steht und der Hunger groß ist, freust du dich über schnelle Vorräte aus dem Keller!

**Beispiel:** Gedämpftes Gemüse als Beilage - Antipasti - Gemüsesuppe - Getreidesalat mit Gemüse - WOK-Gericht.

## Meal Prep

Um stets in der Lage zu sein sich für die Arbeit oder auch das Abendessen schnell eine gesunde Mahlzeit zu kochen, ohne dabei lange in der Küche zu stehen und vor lauter Hunger dann doch wieder zu den „ungesunden“ Kleinigkeiten zu greifen, empfiehlt es sich die folgenden Dinge immer auf Vorrat im Kühlschrank zu haben:

### Brühe

Egal ob eine Hühner-, Rinder- oder Gemüsebrühe, Brühen sollten immer auf Vorrat gekocht und im Glas aufbewahrt werden. Die Anleitung dazu finden Sie auf Seite 3 „Kochmanagement“. Brühen bilden die ideale Basis für alle Suppen und Saucen. Im Glas auf Vorrat gekocht halten sich diese Brühen zwischen 3 – 8 Wochen im Keller oder einem anderen kühlen Lagerraum. Ideal ist es die Brühe je nach Größe des Haushalts in entsprechende Portionsgrößen zwischen 300 ml und 1 l Gläsern abzufüllen.

### Getreide

Auch Getreide, wie zum Beispiel Reis, Hirse, Quinoa usw., lässt sich gut vorkochen. Gekochtes Getreide hält sich für ca. 3 -5 Tage im Kühlschrank und kann dann je nach Bedarf an die Brühe gegeben werden um eine Suppe herzustellen oder auch mit Gemüse und Hülsenfrüchten, Fleisch oder Fisch angebraten, angegünstet oder in einem Salat verwendet werden.

### Fleisch

Sogar Fleisch lässt sich auf Vorrat zubereiten. Dazu z.B. Hühnerbrust in dünne Scheiben schneiden und in Sojasauce, Cumin, Meersalz und Pfeffer marinieren. In einer Pfanne braten und danach mit reichlich Zitronensaft beträufeln. In ähnlicher Weise kann man mit Tafelspitz verfahren: ein Stück Tafelspitz in Wasser mit Suppengemüse, Wacholderbeeren und einem Lorbeerblatt für ca. 1 – 1,5 Stunden sieden lassen. Das Fleisch kaltstellen und nach Bedarf für einen Salat oder ein anderes Gericht Scheiben abschneiden.

### Hülsenfrüchte

Am besten verwendet man getrocknete Hülsenfrüchte und weicht diese über Nacht ein. Am nächsten Tag das Einweichwasser wegschütten und die Hülsenfrüchte mit einem Stück frischen Ingwer garkochen. Hülsenfrüchte halten sich im Kühlschrank ebenfalls für ca. 3–5 Tage. Linsen sind die einzigen Hülsenfrüchte, die nicht eingeweicht werden müssen und direkt in die Suppe gegeben werden können.

### Gemüse

Um das jeweilige Gericht abzurunden gibt man noch frisches saisonales Gemüse, dass man sehr fein schneidet oder raspelt, da es dann schneller gar ist, dazu.

### Kräuter/Gewürze

Und zu guter Letzt vervollständigt man die Suppe oder das Gericht noch mit schmackhaften Gewürzen und/oder frischen Kräutern der Saison. Frische Kräuter werden am Besten in einer Plastiktüte im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt.

## Selbst hergestellte Vorräte haltbar machen

Wusstest du, dass sich Brühen, Suppen oder auch Obstkompotte wochenlang im Glas aufbewahren lassen?

Fülle deinen Kühlschrank oder deinen Keller mit selbst gekochten Speisen, die dann sogar schneller als Fast Food zubereitet sind und das alles ohne Konservierungs- und Zusatzstoffe.

Natur pur ist das Motto.

Ideal geeignet auch für Singles, denn für eine Portion zu kochen lohnt meist nicht. So können problemlos größere Mengen auf Vorrat gekocht werden.

Sammele Gläser mit Schraubdeckeln in verschiedenen Größen. Auch Saft- oder Milchflaschen eignen sich dafür z.B. um Mandeldrink, Kraftbrühen oder Säfte ein zufüllen.

Die Gläser werden gründlich gespült und aufbewahrt.

### Vor dem Einfüllen gibt es folgendes zu beachten:

1. Die sauberen Gläser werden geöffnet und kommen bei 100 ° C samt Deckel für mindestens 10 Minuten in den Backofen.
2. Die Speisen, die Sie einfüllen möchten, müssen aufgekocht werden!
3. Dann kochend heiß in die ebenfalls noch heißen Gläser einfüllen und zum Abkühlen auf den Kopf stellen!
4. Beschriften (!) und ab in den Kühlschrank oder Keller.  
Haltbarkeit: Erfahrungsgemäß zwischen 2 – 4 Wochen oder zum Teil auch länger

## Lebensmittel, die du als Vorräte lagern solltest:

### Getreide:

Amaranth, Basmatireis, Buchweizen, Bulgur, Couscous, Grieß (Dinkel-, Weizengrieß), Grünkern, Hirse, Polenta, Risottoreis, Quinoa

### Hülsenfrüchte:

Adukibohnen, Erbsen, Saubohnen Kichererbsen, Linsen (rote, grüne, braune), Mungobohnen, Kidneybohnen

### Nüsse und Samen:

Kürbiskerne, Mandeln, Pinienkerne, Sesamsamen Sonnenblumenkerne, Tahin (Sesammus), Haselnüsse, Walnüsse, Leinsamen, Kokosflocken und jede Art von Nussmus/-butter

### Trockenfrüchte:

Aprikosen, Datteln, Feigen, Pflaumen, Rosinen

### Lagerobst und Gemüse:

Ingwer, Kartoffeln, Zwiebeln – evtl. Wurzelgemüse und Obst wie z.B. Äpfel und Birnen

### Gewürze:

Anis, Bockshornkleesamen, Fenchelsamen, Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel (Cumin), Kümmel, Pfeffer, Meer- oder Steinsalz, Curry, Ingwer, Kakao, Kurkuma, Nelke, Paprikapulver, Vanille, Zimt, Ingwer, Lorbeerblätter, Nelken, Pfeffer, Sternanis, Vanilleschote, Wacholderbeeren, Zimtstange

### Getrocknete Kräuter:

Bohnenkraut, Oregano, Basilikum, Rosmarin, Thymian

### Frische Kräuter:

Petersilie, Dill, Schnittlauch, Basilikum

### Essig und Öl:

Apfelessig, Balsamico, Genmai Su (Reisessig), hochwertige Öle (Olivenöl, Rapsöl, Sesamöl, Walnussöl)

### Sonstige Zutaten:

Dicksäfte (Agaven-, Apfel- oder Birnendicksaft), Ahornsirup, Gomasio, Kokosflocken, Kokosmilch, Miso, Pesto, Reissirup, Shoyu, Tamari

Das sind Beispiele für Lebensmittel, du musst natürlich nicht alle auf einmal vorrätig haben, suche zum Beispiel deine Lieblings-Nussorte raus und habe diese immer im Vorratsschrank und ein guter Essig und ein gutes Olivenöl reichen auch völlig aus!

Wenn du weitere Anregungen für einfache, schnelle und trotzdem raffinierte und gesunde Rezepte suchst, schau gerne auf meiner Homepage

[www.claudia-earp.de](http://www.claudia-earp.de)

vorbei.

Ich zeige dir wie du deinen Körper nicht mit Tabletten oder Spritzen sondern mit Messer und Gabel und Genuss auch mit zunehmendem Alter optimieren kannst. Auch wenn du wenig Zeit und Geduld und schon viel ausprobiert hast.



Lass dich von mir von „nur funktionieren“ zu „100% Lebensenergie und Wohlfühl“ begleiten. Und so, dass das Ganze für dich im Alltag einfach umzusetzen ist.

Bist du eine Frau zwischen 40 und 60 Jahren, die mit beiden Beinen im Leben steht und die zu den Frauen gehört, die nicht jammern und klagen sondern Dinge anpacken und verändern?

Dann lass uns noch heute ein kostenloses Strategiegelgespräch vereinbaren, in dem wir gemeinsam herausfinden was der richtige Weg für dich ist. Ich freue mich auf ein Gespräch mit dir.

Termine für ein Gespräch kannst du einfach auf meiner Homepage bzw. direkt über diesen Link buchen:

<https://claudia-earp.youcanbook.me>

Impressum  
Claudia Earp  
Freiligrathstraße 5  
28211 Bremen  
1. Auflage 2018

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Für die Richtigkeit der Angaben wird trotz sorgfältiger Recherche keine Haftung übernommen.