

MIT EINEM PAUSEN- UND MENÜPLAN SPARST DU ZEIT, GELD UND ABFÄLLE

MEINE TIPPS FÜR DEINEN PAUSEN- UND MENÜPLAN

1. WIRF ZUNÄCHST EINEN BLICK IN DEN KÜHLSCHRANK, DEN VORRATSSCHRANK UND DAS TK-FACH Was muss als Erstes verbraucht werden? Was sagt das MHD und Verbrauchsdatum. – zu Verbrauchendes immer nach vorne räumen. Gibt es noch vorbereitete Essen im TK-Fach? Was muss ich einkaufen? Achte dabei auf die richtige Lagerung der Lebensmittel, so sind sie optimal haltbar. Notiere Deine Ergebnisse auf dem Menü- bzw. Pausenplaner.
2. BEZIEHE DEINE FAMILIE IN DIE PLANUNG EIN! SETZT EUCH AN EINEM FESTEN TAG IN DER VORWOCHE ZUSAMMEN UND NUTZE DEN FAMILIENKALENDER UND ANGEBOTSBLÄTTCHEN DAZU Kinder freuen sich, wenn Sie mitentscheiden dürfen, was auf die Teller kommt. So wird auch das ein oder andere Nörgeln unterbunden. Werft einen Blick in den Familienkalender: Gibt es Tage, an denen niemand oder nur wenige zum Essen da sind? Vielleicht wäre das ein guter Tag für ein Resteessen oder ein Tag für eine einfache Brotzeit? Was sagen die Angebotsblättchen? Kann ich sparen?
3. STELLT EUCH REGELN AUF: ZUM BEISPIEL 1X FLEISCH, 1X FISCH, 1X SUPPE, 1X SÜSSPEISE, 1X WUNSCHESSEN, 1X RESTEESSEN. Wenn Ihr Euch an einem solchen Grundraster orientiert, ist das ein Schritt in Richtung der Ernährungsempfehlungen und Ihr bekommt Abwechslung auf die Teller.
4. DIE VIELFALT MACHT'S Euer Teller sollte nach Möglichkeit bunt, frisch und abwechslungsreich aussehen. Kocht saisonal und regional, das schont die Umwelt und Euren Geldbeutel! Verwendet viel Gemüse, seid sparsam mit Fett und Zucker. Vermeidet Fertiggerichte. Variiert in den Beilagen. Bevorzugt Vollkorn. Schaut auch mal in die Küche anderer Länder. Lasst Euch inspirieren von den Rezeptideen der Supermärkte, der Schulmensa oder anderen Familientischen. Für eine Hauptmahlzeit sieht Euer Teller am besten so aus: ½ Teller Gemüse und Salat, ¼ Teller Beilagen, ¼ Teller Proteine.

5. **AUS 1 MACH 2 ODER 3:** Eine Beilagenkomponente lässt sich oft für 2 oder 3 Gerichte verwenden z.B. Vielleicht stellt Ihr die Woche auch unter ein Motto? – „tolle Knolle“, „Quiche & Co“ oder nach einem Blick in die Vorräte heißt das Motto: „alles muss weg“ ...seid kreativ! Essen soll Spaß machen! Und frisches Kochen soll machbar bleiben!

- A. **KARTOFFELN** als Salzkartoffeln, Gratin und Bratkartoffeln.
- B. **NUDELN** als Beilage, als Auflauf oder als Nudelmuffin oder Nudelsalat.
- C. **COUSCOUS** als Beilage, als Bratling oder Taboulé.
- D. **REIS** als Beilage, als süßer Reistaler oder Reissalat.
- E. **SAISONALES GEMÜSE** vom Blech, als Gemüsesuppe, als Gemüsefüllung in die Yufkatasche oder Belag für die Quiche.
- F. **KICHERERBSEN** als Hummus auf's Wrap, als Einlage ins Curry, als Grundlage für vegetarische Burgerpatties oder Falaffel oder ab in den bunten Bowl.

6. **SEI GUT VORBEREITET:**

- A. **SALATSOBEN** kannst Du in einer größeren Menge vorbereiten und in einem Schraubglas im Kühlschrank eine Woche aufbewahren.
- B. **GRANOLA UND NUSS-KERNE-TOPPINGS** lassen sich ebenfalls wunderbar vorbereiten und im Schraubglas trocken lagern. Sie sind das „gewisse Extra“.
- C. **SMOOTHIEMISCHUNGEN** kannst Du ebenfalls vorbereiten. Waschen, Schnibbeln, Lieblingsmix portioniert einfrieren und bei Bedarf auftauen. – oder eine leckere Nice Cream mixen als Dessert. Außerdem kannst Du das tiefgekühlte Obst hervorragend als Kühlakku verwenden für Milchspeisen, die Du für unterwegs mitnimmst.
- D. **TK-VORRAT** Lege Dir einen kleinen, aber feinen TK-Vorrat an aus Gemüse und Obst. Einfach gekauft oder von Dir küchenfertig vorbereitet zum Kochen. Das spart viel Zeit.
- E. **KOCHE EINFACH MEHR** Soße, Suppe, Gemüse, Mürbeteig, Pizzateig und friere vorportioniert ein. Du freust Dich dann an einem Tag, wo es mal schnell gehen muss oder unverhofft doch eine Mahlzeit auf den Tisch muss.
- F. **MACH'S DIR LEICHT** Es spricht nichts gegen eine fertigen Mürbe-, Yufka- oder Pizzateig, gekaufte Wraps oder Pitataschen. Damit bringst Du Vielfalt auf den Teller.

7. GEH MIT EINKAUFSZETTEL EINKAUFEN Du kaufst so weniger Unnötiges oder Ungesundes und sparst Geld.

8. BLEIBE SPONTAN Es ist nicht schlimm, wenn das Leben dazwischenkommt, die vorbereitete Mahlzeit doch nicht gegessen wird oder Ihr auswärts essen wollt. Die allermeisten Gerichte halten sich gut abgedeckt, am besten in einem Glasgefäß und gekühlt 2 Tage im Kühlschrank. Ebenso viele lassen sich einfrieren. So what?! S.auch 6.e

9. LETZTER TIPP: HEBE DEN WOCHENPLAN AUF So machen es die Profis in der Gastronomie auch. Er kann Dir immer wieder Ideen liefern, Du reflektierst Dein Essverhalten, es gibt nicht immer das Gleiche und Ihr könnt immer schneller werden in Eurer Wochenplanung.

JETZT WÜNSCHE ICH EUCH VIEL SPASS & ERFOLG MIT MEINEM PAUSEN- UND
MENÜPLANER

EURE KOCHDETEKTIVIN



Kochen macht stolz, glücklich und selbstbestimmt.

www.kochdetektivin.de

Meine Tipps für Deinen Pausen- und Menüplan