

SELBSTGEMACHT UND MITGEBRACHT



Wenn es ums Essen im Büro geht, ist «Meal Prep» der Begriff der Stunde. Unsere Mütter sagten dazu noch «Vorkochen». Verpackt in die Lunchbox oder ins Weck-Glas begleiten einem Quinoa-Salat, gekochtes Gemüse oder je nachdem auch Gerichte, die man dann im Büro noch wärmt.

Das moderne «Mealprepping» will meist noch mehr als nur satt machen zu günstigem Preis und Zeitersparnis in der Mittagspause. Oft geht es auch darum, dass man weiss, woher das Essen kommt. Und: dass es gesund ist. Natürlich kann auch eine Diät ein Grund sein, dass man sein Essen täglich selber ins Büro mitnimmt.

Ein ganzes Buch geschrieben zum Thema hat Claudia Schilling. «Hin und weg» heisst es (AT Verlag). Und es zelebriert die Lunchbox-Verpflegung für unterwegs – oder auch fürs Picknick. Während Meal-Prep-Gurus Menupläne für ganze Wochen aufstellen, meint sie allerdings: «Für eine ganze Woche vorzukochen ist schon sehr sportlich aus meiner Sicht, das schaffe ich nicht. Aber man kann sicher etwas vorausplanen, in dem man mehr kocht am Abend vorher für das ‚to go‘ am nächsten Tag.» Sie selber bereitet für die Woche meistens Sugas, Pestos, Brötchen und Energieballs oder Müsliriegel vor.

Genau so wichtig wie der Inhalt ist für sie die Lunchbox selber. Die Auswahl an Modellen ist mit dem «Meal Prep»-Trend gewachsen. «Schlechte Erfahrungen habe ich mit Plastik-Boxen gemacht», so Schilling. «Sie geben den Geschmack oft ans Essen ab.» Eher neuer sind Lunchboxen aus einem Material, das aus Bambusfasern hergestellt wird und keinen Plastik enthält. Zu finden sind mittlerweile in vielen Läden auch ganz klassische Edelstahl-Behälter, die spülmaschinenfest und sehr robust sind. Und als Tipp empfiehlt Schilling, dass man sich, für Suppen, eine Thermoskanne mit breitem Ausguss anschafft.

Buchtipp: «Hin und Weg», von Claudia Schilling, AT Verlag, ca. 39.90 Franken