BKK Ernährungswoche im Büro: Tag 6

„Vorkochen ist wieder angesagt“

Betriebskrankenkasse Deutsche Bank AG

Mo / Di / Mi / Do / Fr / **Sa**

Unter der Woche ist es oft hektisch? Sie haben das Mittagessen schon zum dritten Mal in dieser Woche ausfallen lassen? Für ein Essen im Betriebsrestaurant haben Sie keine Zeit? Wenn Sie diese Fragen alle oder teilweise mit „ja“ beantworten können, sollten Sie das Wochenende nutzen, um Mahlzeiten vorzubereiten. Mit einem Mal Kochen können Sie bis zu sieben Mahlzeiten kreieren. So bekommen Sie Ihre Ernährung in den Griff und werden unabhängig von ungesunden Angeboten.

Aus eins mach zwei

Gut geplant ist halb gewonnen – das gilt vor allem für Vorkoch-Anfänger. Sie kochen am Wochenende Nudeln? Dann kochen Sie gleich zwei Portionen. Eine Portion wird gegessen. Die andere Portion wandert gut verschlossen in den Kühlschrank. Später, beispielsweise am Dienstag Morgen, geben Sie Tomaten, Cashewnüsse und Fetakäsewürfel zu den vorgekochten Nudeln. Nun noch ein Dressing dazu, beispielsweise aus Olivenöl, mit Zitronensaft verrührt und mit Salz, Pfeffer sowie weiteren Gewürzen abgeschmeckt – und schon haben Sie eine leckere Mahlzeit im Büro.

Auch für das Abendessen eine gute Idee

Nach der Arbeit ist man oft zu müde, um noch einzukaufen oder aufwändig zu kochen. Der Anruf beim Pizzaservice und Co ist schnell gemacht. Besser wäre es jedoch, auf vorbereitete Speisen zuzugreifen und mit wenig Aufwand eine vollständige Mahlzeit zu zaubern. Ohne großen Einkauf vorher und großen Abwasch hinterher. Sie können Reis oder Nudeln mit Käse oder bereits gegartem Fleisch und Gemüse kombinieren. Auch Dressing können Sie gut vorbereiten. Gönnen Sie sich das wohlige Gefühl, sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun.

Checkliste: Einmal einkaufen – alles parat

1. Kaufen Sie frisches Obst und Gemüse für eine ganze Woche.
2. Milch, Milchprodukte, Käse und Eier können Sie für bis zu zwei Wochen im Voraus einkaufen.
3. Trockenprodukte wie Reis, Haferflocken, Getreide oder Nudeln sollten Sie stets vorrätig haben. Gekocht halten diese sich ca. 4 Tage im Kühlschrank.
4. Dasselbe gilt für Öle, Nüsse und Gewürze.
5. Fleisch hält sich unverarbeitet für etwa 4 Tage frisch.
6. Fisch können Sie als Konserve kaufen.

Mein Lieblingsrezept:

„Overnight Oats“ –
eingeweichte Haferflocken

für 2 bis 3 Portionen

Zutaten:

8 EL Haferflocken
200 ml Apfelsaft
2 Äpfel
2 TL Ahornsirup
300 g Ricotta
2 EL Walnüsse

Zubereitung:

Füllen Sie die Haferflocken in ein Glasgefäß (Einmachglas, Marmeladeglas, Weckglas). Geben Sie Apfelsaft dazu. Den Apfel waschen und vom Kerngehäuse befreien. In dünne Scheiben schneiden und auf die Haferflocken legen.

Den Ricotta mit dem Ahornsirup vermengen und dann auf die Apfelscheiben geben. Das Glas verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Kurz vor dem Verzehr die Walnüsse grob hacken und darüber streuen. Mit weiteren Nüssen oder Früchten nach Belieben garnieren.

Weitere Informationen zum Thema Ernährung und zu den exklusiven Aktionen der Deutschen Bank im Rahmen des Jahresthemas „Achtsam durch den Tag – Anforderungen gesund meistern“ finden Sie unter **www.bkkdb.de** oder direkt auf hrconnect unter: **> Gehalt & Sonstige Leistungen > Gesundheit**