



Slow mit wenig Zeit

Gut geplant durch die Woche

Wer jeden Tag von Neuem überlegt, was es denn Leckeres zu essen geben soll, der verschenkt viel Zeit, die gerade im Alltag oft so knapp ist, weiß auch **Birgit Schumacher**. Was dagegen hilft? Sich 20 Minuten in Ruhe hinsetzen und einen Plan machen.

Die vegetarisch lebende Familie, über die das Magazin der »Süddeutschen Zeitung« vor einigen Jahren berichtete, ist sicher ein extremes Beispiel. Die Stuttgarter – Vater, Mutter und zwei Töchter – machten sich schon lange keinen Kopf mehr darüber, was abends gekocht werden sollte. Sie folgten einem Essensplan, den sie sich irgendwann einmal zusammengestellt hatten. Der reichte für ganze zwölf Wochen – und dann ging es einfach wieder von vorne los.

Das Prinzip hinter dem »ewigen Speiseplan« war denkbar simpel: In der Woche gab es an je einem Tag Kartoffeln, Reis, Eier und Hülsenfrüchte als Basis der Mahlzeit. Die von Eltern wie Kindern heiß geliebten Nudeln kamen zweimal pro Woche auf den Tisch. Am siebten Tag gab es ein Gericht mit einer Hauptzutat, die nicht in dieses System passte wie zum Beispiel Polenta oder Bulgur.

Was vielleicht langweilig klingt, erwies sich als durchaus vielfältig: So gab es die Kartoffeln mal als Gratin, mal als Püree mit Gemüsebratlingen, mal als selbst gemachte Wedges aus dem Backofen mit leckeren Dips, mal als Kartoffeln mit Quark. Mit ein wenig Nachdenken und Blättern in Kochbüchern hatten die Eltern schnell etliche Gerichte gefunden, die eine abwechslungsreiche, leckere und gesunde Ernährung garantierten. Der zwölfwöchige Speiseplan ließ auch Ausnahmen zu: Alle drei Wochen durften sich die Kinder ein Essen wünschen, hin und wieder probierten alle auch mal ein neues Rezept aus. Schmeckte es, wurde es in den Plan aufgenommen; dafür flog ein anderes Gericht raus aus der Liste.

Und warum das Ganze? Die Antwort ist so einfach wie einleuchtend: Wer weiß, was es von Montag bis Sonntag zu essen gibt, kann die benötigten Dinge in einem Großeinkauf besorgen und braucht zwischendurch höchstens mal ein paar frische Sachen. »Seit wir nach Plan einkaufen und kochen, haben wir im Schnitt täglich 30 bis 45 Minuten mehr Zeit für andere Dinge«, erzählte die Mutter. »Dass wir diese ganze Zeit nicht mehr sinnlos im Supermarkt verplempern, hilft uns dabei, unseren Alltag zu meistern, der mit Arbeit, Kindern, Haushalt und Hobbys wie Sport und Musikmachen eh schon voll genug ist.«

Es muss ja nicht gleich ein Plan über zwölf Wochen sein. Aber wer sich am Freitagabend oder am Samstagmorgen vor dem großen Wocheneinkauf eine Liste mit Mahlzeiten für die nächsten Tage macht, erleichtert sich das Leben enorm. Und mit ein bisschen Überlegung lässt sich nicht nur Zeit, sondern auch Geld sparen. Hier die wichtigsten Punkte, damit die Planwirtschaft gelingt.

Grundausrüstung anlegen

Es gibt einige Dinge, die häufig gebraucht werden oder die einfach und schnell eine gute Mahlzeit ergeben – so wie der Klassiker »Spaghetti aglio e olio«, also Pasta mit Knoblauch und Olivenöl. Es empfiehlt sich also, einen gewissen Vorrat an Lebensmitteln im Haus zu haben.

Dazu gehören:

- zwei bis drei Packungen Nudeln (je nach Haushaltsgröße)
- ein bis zwei Packungen Reis
- zwei bis drei Gläser oder Dosen stückige oder passierte Tomaten
- Mehl
- Haferflocken
- Zwiebeln und Knoblauch
- Gemüsebrühe
- Essig und Öl, verschiedene Sorten
- Salz, Pfeffer und Zucker
- verschiedene Gewürze nach individuellen Vorlieben

Außerdem sind nicht nur Familien mit Kindern gut beraten, im Kühlschrank immer ein paar Eier und Milch bzw. Pflanzendrink vorrätig zu haben, sodass auf die Schnelle auch mal ein Pfannkuchen gebacken oder Rührei gebraten werden kann. Je nach individuellen Vorlieben kommen noch andere Dinge dazu wie beispielsweise Senf, Parmesan etc.

Den Speiseplan abwechslungsreich gestalten

Zucchini oder Paprika sind gerade günstig? Trotzdem muss es nicht in einer Woche zweimal dasselbe geben. Aus jedem Gemüse lassen sich die unterschiedlichsten Gerichte kochen. Aus Zucchini beispielsweise eine Suppe, saftige Puffer, Gemüsenudeln, eine Quichefüllung oder lecker marinierte Antipasti. Paprika schmecken gefüllt, klein geschnippelt im Couscous-Salat, mit Kartoffeln als Tortilla oder ganz einfach als Streifen mit verschiedenen Dips. Eine Woche mit abwechslungsreichem Speiseplan motiviert zum Durchhalten und Weitermachen.

In der Woche nicht zu viel Aufwand

Eine gute und gesunde Mahlzeit zu kochen, muss nicht lange dauern. Und im normalen Alltag ist sowieso meist keine Zeit für aufwändige Menüs. Checken Sie deshalb mögliche Rezepte auch darauf, wie lange die Zubereitung dauert. Wer etwa 30 bis 45 Minuten einrechnet, für das Zubereiten einer warmen Mahlzeit, findet schon eine riesige Auswahl an Rezepten.

Vor dem Einkauf: Reste- und Vorratscheck

Vorräte sind dazu da, gebraucht und wieder aufgefüllt zu werden. Deshalb ist es sinnvoll, vor jedem Einkauf zu prüfen, was ersetzt werden muss. Außerdem empfiehlt sich ein Blick auf eventuell vorhandene Überbleibsel der vergangenen Woche: Was ist noch da und muss dringend verarbeitet werden? Zwei schrumpelige Möhren, eine Paprika, drei Tomaten: Gemüsereste lassen sich wunderbar in Suppen oder Aufläufen kombinieren und verwerten. Oder es gibt einfach ein Ratatouille mit Polenta. Erlaubt ist, was schmeckt. Altes Brot kann zu Semmelknödeln oder einem süßen Auflauf mit Obst und Vanillesauce verwandelt werden. Auf jeden Fall Reste frühzeitig in der Woche als Mahlzeit einplanen. Wer keine Idee für die Verarbeitung hat, bekommt Anregungen bei diversen Webseiten wie beispielsweise

- ▶ www.slowfood.de/alltagstipps
- ▶ www.zugutfuerdietonne.de/tipps-fuer-zu-hause/reste-rezepte

Hin und wieder eine zweite Mahlzeit mitplanen

Wer an einem Tag doppelt so viel Reis, Nudeln oder Kartoffeln kocht wie eigentlich benötigt werden, hat damit am nächsten oder übernächsten Tag schon die Basis für eine zweite Mahlzeit. Die Pellkartoffeln, die es am Vortag mit Kräuterquark und Leinöl gibt, können je nach Vorliebe später mit zum Ofengemüse oder zu würzigen Bratkartoffeln oder einem klassischem Kartoffelsalat verarbeitet werden. Ähnliche Varianten gibt es für die Zweitverwertung von Reis oder Pasta: Bereits gekochter Reis wird mit verschiedenen Gemüseresten zur bunten Reispfanne, die Nudeln vom Vortag mit ein paar Eiern, Mais oder Paprika zur Tortilla.

Gemüse nach Saison einkaufen

Möhren, rote Bete und Kohl gibt es als Lagerware das ganze Jahr über zu kaufen. Andere Gemüsesorten aber sind zumindest aus heimischer Ernte nur in bestimmten Monaten zu haben – und dann auch preiswert. Ein Blick in den Saisonkalender steht also am besten am Anfang der Planung.

Tage einkalkulieren, an denen es schnell gehen muss

In den meisten Haushalten gibt es ein bis zwei Tage, wo die Zeit richtig knapp ist, weil noch andere Termine warten. Das sollte von vorneherein in der Wochenplanung berücksichtigt sein: Was geht besonders schnell? Oder was lässt sich für solche Tage vorbereiten? Siehe oben...