

Hallo Zusammen!

Hier ist Martina Eickhoff aus der Werkstatt Im Heidkamp und das hier ist der neueste wertkreis-podcast.

Was habt ihr eigentlich die letzten Tage auf der Arbeit zu Mittag gehabt? Bei denjenigen, die hier in der Kantine essen, ist das leicht herauszufinden. Ein Blick auf den Speiseplan genügt. Wer nicht hier isst, muss immer dafür sorgen, dass er etwas zu essen dabei hat oder besucht wohl den nächsten Bäcker oder Imbiss.

Das geht natürlich ins Geld.

Aber mit gar nicht mal so großem Aufwand kann man auch kostengünstiger gut essen.

Z.B. kann man am Wochenende einfach größere Portionen kochen und die Reste in den Kühlschrank stellen. Kann man sich die auf der Arbeit warm machen, ist das natürlich am Einfachsten, dann benötigt man nur mikrowellen-geeignete Schüsseln mit Deckel. Geht das nicht, sind isolierte Henkelmanner eine gute Alternative. Für alle, die keinen Henkelmann kennen: Das waren schmale, hohe Gefäße aus Metall, in denen man sein Essen mit zur Arbeit genommen hat. Die waren mit Gummiring und Klammern fest verschlossen. Kurz vor Mittag haben dann alle ihre Gefäße in einen Topf mit heißem Wasser gestellt und so das Essen warm gemacht. Dann hat sich jeder seinen Henkelmann aus dem Topf genommen und Mittag gegessen. Und ja, das war, bevor es Mikrowellen gab 😊. Heute gibt es sehr gut isolierte Gefäße, die das Essen, welches man vorher zu Hause heiß gemacht hat, bis mittags warm halten können.

Frühaufsteher können auch morgens schnell etwas kochen und in das Isoliergefäß füllen.

Man kann sich aber auch so etwas wie eine 5-Minuten-Terrine selber machen. Die Fertigen aus dem Laden sind meist mit vielen Zusatzstoffen versehen, aber mit wenig Gemüse und somit nicht wirklich gesund. Halt nur schnell. Aber beim selber machen hat man mit frischen Zutaten viele Möglichkeiten, etwas wirklich Tolles zuzubereiten.

Dafür benötigt man Schraubverschlussgläser mit einer Füllmenge von etwa einem halben Liter oder andere fest verschließbare Gefäße.

Als Erstes kommen Gewürze in das Glas. Man kann Salz, Pfeffer und gehackte Kräuter nehmen, aber auch Instantbrühe oder Würzpaste. Und man braucht gar nicht mal so viel.

Nun kommen ein paar mundgerechte Stücke gegartes Fleisch, Tofu oder andere Alternativen. Diese Zutaten müssen verzehrfertig sein, also gekocht oder gebraten, so dass man sie so essen könnte.

Darauf kommt die Gemüseeinlage. Man kann nahezu jedes Gemüse nehmen: Möhre, Kürbis, Broccoli, Blumenkohl, Tomate, Zucchini, Bete in allen Farben, Kohl, Sellerie, Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Ingwer..., Davon sucht man sich ein paar für die Woche aus. Wichtig ist, dass es ganz fein geraspelt wird. Denn bei einer Instantsuppe wird ja alles nur mit kochendem Wasser übergossen. Das muss reichen, um alle Zutaten zu garen. Auch frische Keimspussen sind eine gute Einlage, die müssen nicht mal geraspelt werden.

Das könnte schon reichen, aber wer mag, packt noch ein paar Instant-Nudeln oben drauf. Das sind z.B. Glas-, Reis-, Asia-, oder Ramen-Nudeln. Die findet man im Asia-Regal im Supermarkt. Um sicher zu gehen, dass sie schnell genug gar sind, muss man unbedingt einen Blick auf die angegebene Zeit auf der Verpackung werfen.

Man kann natürlich auch auf Nudeln oder Fleischeinlage verzichten.

Nun bereitet man am Wochenende oder nach Feierabend für jeden oder den nächsten Arbeitstag in der Woche so ein Glas vor und stellt es in den Kühlschrank. Auch auf der Arbeit muss man die Gläser kühl lagern. Dafür eignen sich kleine Kühltaschen. Zu Mittag benötigt man dann natürlich heißes Wasser. Dafür nimmt man eine Thermoskanne mit einem knappen halben Liter kochend heißem Wasser mit und übergießt das Essen dann damit. Nach etwa 5 Minuten sind die Zutaten durchgezogen und die frische Suppe kann umgerührt und gegessen werden. Aber Vorsicht: Das Glas ist heiß!

Im Sommer sind an heißen Tagen vielleicht Salate eine gute Alternative. Wie wäre es mit einem leckeren rote Linsensalat mit Radieschen, Möhren, Frühlingszwiebeln und etwas Grillkäse? Oder ein Kouskous- oder Bulgursalat mit Tomaten, Schnittlauch, anderen frischen Kräutern und Feta-Käse? Die füllt man sich dann in eine passende Schüssel mit Deckel und kann sie dann bequem mit zur Arbeit nehmen.

Rote Linsen und Bulgur kann man vorgegart auch gut als Einlage in die Suppen geben, wenn man mal eine Abwechslung zu den Nudeln haben möchte. Couscous kann man einfach so mit ins Glas geben, da er auch nur wenige Minuten zum Garen benötigt.

Bei der Zubereitung der Gerichte sollte man dann noch darauf achten, vor allem saisonale Zutaten zu nutzen, also Gemüse, welches zu der Zeit hier wächst und reif ist. Die sind dann günstiger.

Wer nun Lust darauf bekommen hat, findet dazu auch reichlich genauere Rezepte im Internet. Und diese Gerichte kann man natürlich auch für zu Hause machen.

Ich verabschiede mich für heute mit den besten Grüßen aus dem wertkreis und hoffe, dass wir uns bald wiederhören!

Mein Name ist Martina Eickhoff, das war unser wertkreis-Podcast, die Redaktion hat Steffen Gerz.