



GEZOND & GELUKKIG MET DE JUISTE VOEDING

# FENIKS FOOD

Werkblad module 8

ESTHER BARKEY

# MEALPREPPEN

Wat is mealpreppen en wat kun je er mee?

Mealpreppen, het woord zegt het eigenlijk al: maaltijd voorbereiding. Mealpreppen is niet anders dan er voor zorgen dat je je maaltijden plant en voorbereid.

In het algemeen kiezen mealpreppers er voor om op een vast moment in de week óf op wisselende momenten extra tijd te besteden aan koken óf extra veel eten te koken. Je kunt deze techniek dus helemaal toepassen zoals het jou uitkomt.

Zo kun je deze maaltijden inzetten op het moment dat je een keer geen tijd of geen zin hebt om te koken, maar toch een gezonde maaltijden wilt eten.

Je kunt op een aantal manieren mealpreppen, voornamelijk door maaltijden in de je koelkast of vriezer op voorraad te hebben (afhankelijk van wat je maakt en wanneer je het wilt eten).

Ik ben zelf enorm fan van mealpreppen. Het is zo fijn als je weet dat je altijd iets lekkers en gezonds kunt eten dat in no time op tafel staat. Het geeft mij in ieder geval veel rust.

## ***Wat zijn de voordelen van mealpreppen?***

### **Scheelt tijd**

Als je veel werkt of als je je kinderen constant naar hun activiteiten moet brengen, kan het moeilijk zijn om op drukke avonden tijd te vinden om volledige maaltijden te koken. Met het bereiden van maaltijden in de vriezer hoef je 's avonds minder tijd te besteden aan koken doordat je de maaltijden of ingrediënten die je al hebt bereid op te warmen. Dit bespaart je tijd bij het bereiden en opruimen van je avondmaaltijd.

### **Scheelt geld**

In plaats van geld uit te geven aan voedsel dat je uiteindelijk weggooit, kun je meer eten van het voedsel dat je koopt en je kunt het in bulk kopen. Dit kan helpen om je maandelijkse voedselkosten te verlagen. Bovendien kun je op dagen dat je te moe bent om te koken, in plaats van te betalen voor dure afhaalmaaltijden bij een lokaal restaurant, een heerlijke maaltijd uit de vriezer halen en snel opwarmen.

### **Scheelt voedselverspilling**

Wie heeft er geen restanten in z'n koelkast aan het einde van de week. Fruit of groente met een plekje, zacht geworden of slap. Waar belandt dat meestal? Precies.. in de prullenbak. Zonde! Door voedsel tijdig in te vriezen, voorkom je dat het bederft waardoor je het weg moet gooien. Daar komt bij dat je gemakkelijk kunt variëren in je maaltijden, als je maaltijden in vriest. Want van 3 dagen achter elkaar hetzelfde eten wordt niemand blij toch? Hoe vaak gebeurt het niet dat op de 3e dag het kliekje dan alsnog de vuilnisbak in gaat?

**Bonus tip:** Kook met seizoensgroenten en/of koop groenten die in de aanbieding zijn. Daarmee zorg je voor de juiste variatie én het scheelt in je portemonnee. Win-win!

Ik maak zelf het meest gebruik van batch cooking. Dat betekent in de praktijk dat ik van onze favoriete gerechten dubbele (of meer!) porties kook, zodat je deze kunt invriezen en op een later moment kunt eten.

### **Batch cooking**

Je kunt natuurlijk ook complete gerechten invriezen, als je bijvoorbeeld aan batch cooking doet (in één keer grote hoeveelheden koken). Dan trek je 's ochtends je portie er uit en dan hoef je die 's avonds alleen nog maar even op te warmen voor je aan kunt schuiven. Daar kan toch geen Thuisbezorgd tegen op? Het scheelt je nog een hoop euro's ook 😊.

### **Startertips:**

Verdubbel je favoriete recept en vries een helft in 2 eenpersoons porties in.

Je kunt een dag(deel) of aantal uren in de week vrijmaken om te batch koken. Maar je kunt er ook voor kiezen om het in delen te doen.

Bijvoorbeeld op dag 1 snijd en zet je alle ingrediënten klaar. Op dag 2 bereidt je de maaltijd waarvan je die dag een deel eet. Op dag 3 maak je porties van de rest en vries je die in. Zo kost het je minimaal extra tijd om je vriezer te vullen.

Tips voor het invriezen: Koel je maaltijd na het koken zo snel mogelijk af. Dit voorkomt bacterievorming. Vul je gootsteen met water en/of ijs en zet je pan daar in. Of schep je pan direct leeg en koel de maaltijd in kleinere porties af (bijvoorbeeld op borden of kommen). Kleinere hoeveelheden koelen sneller dan een pan vol eten.

Het lijkt een doodoener maar label je maaltijden goed voordat je ze invriest. Het zou toch zonde zijn als je denkt pastasaus te ontdooien en je ontdekt 's avonds dat je per ongeluk pompoensoep hebt ontdooit.. haha!

Noteer de datum van bereiding en wat er in zit. Ik gebruik hier zelf graag schilderstape voor, omdat je dat zo van je bakjes afhaalt zonder dat er stickerresten achterblijven 😊.

Je ingevroren maaltijd eten

En dan wil je lekker gaan genieten van een heerlijke maaltijd op een dag je dat geen tijd/zin hebt om te koken. Het bespaart je tijd als je van tevoren je maaltijd laat ontdooien, maar het is niet noodzakelijk. Het duurt dan alleen langer voor deze op temperatuur is.

Het is verstandig om je maaltijd tijdig uit de vriezer te halen en in de koelkast te laten ontdooien. Dit voorkomt bacterievorming.

Afhankelijk van het soort maaltijd kun je deze opwarmen in de oven of op je (gas)fornuis. Kies liever voor een mildere temperatuur dan een bevroren maaltijd op standje cremeren op te warmen. Bij dat laatste loop je kans dat je maaltijd alsnog verbrand, terwijl het binnenin nog niet eens ontdooid is. Zonde!

## **Benodigheden mealprepping**

Een goede voorbereiding is het halve werk! Wat heb je allemaal nodig:

- Vriezer zakken in verschillende formaten (ziplock bags)
- Voorraad bakjes in verschillende formaten (bij voorkeur glas, zie Action of Ikea)
- Glazen (jam)potten en/of weck in verschillende formaten
- IJsblokjes vorm of Souper Cubes (diverse formaten)
- Plastic zakklemmen (Ikea, Hema of Action)
- Etiketten of schilderstape
- Watervaste stift
- Optioneel: Vacuümzakken + vacuümmachine (Als je producten extra lang wilt bewaren in de vriezer)

Souper Cubes zijn handige invriesvormen in verschillende maten. Hiermee kun je heel handig porties invriezen, die je daarna gemakkelijk weer uit de vorm krijgt. Amazon verkoopt deze vormen. Ik gebruik ze zelf met name de 2-cup tray om eenpersoons porties soep of maaltijd in te vriezen.

Mocht je ze willen aanschaffen, dan zou ik kiezen voor het complete pakket met daarin verschillende maten trays. Het is even een investering, maar die haal je gemakkelijk terug in tijdwinst en efficiëntie in de je vriezer.

Pro tip: Eenmaal bevroren kun je de ingevroren blokken overpakken in een ziplock zak, zodat je de vorm kun hergebruiken. Op die manier kun je super effectief gebruik maken van je vriezer lades en ze vol stapelen. Handig!

## **De vriezer is je vriend!**

Waar zouden we zijn zonder de vriezer? Er is niets mis met groente of fruit uit de vriezer. Sterker nog, voor sommige groente of fruit geldt zelfs dat de vitamines en mineralen beter bewaard blijven als ze zijn ingevroren dan dat je ze vers koopt.

Prijstechnisch is het ook goed om eens naar het prijsverschil in je supermarkt te kijken tussen vers en diepvries. Blauwe bessen bijvoorbeeld zijn uit de vriezer vaak vele malen goedkoper dan vers. Voor in een smoothie of dressing maakt het niets uit welke van de twee je gebruikt.

Wil je ze als topping gebruiken dan ziet vers er weliswaar mooier uit, maar voor je gezondheid is er geen verschil.

Als je hier mee gaat starten, begin dan simpel. Kook eerst eens een dubbele portie van een bekend recept dat je al vaker hebt gemaakt, voordat je complete weekmenu's in elkaar zit te puzzelen.

Neem niet teveel hooi op je vork, want dan gaat het plezier er al snel van af. Ga niet gelijk een complete zondag in de keuken staan om je vriezer te vullen, maar begin klein met een gezond tussendoortje en een soep bijvoorbeeld.

Mealpreppen is geen 'moetje'. Ik weet alleen dat het voor heel veel van mijn klanten zeeën van tijd scheelt en de kans van slagen het grootste is als je nieuwe eetpatroon ook haalbaar is qua tijd en energie. Mealprepping kan hierbij enorm helpen om de slagingskans aanzienlijk te vergroten.



### **Wat is het meest geschikt om in te vriezen?**

- Zelfgemaakte bouillon of soep (zonder room of noodles)
- Stoofschotels
- Eenpansmaaltijden
- Sauzen
- Muffin, cakes of andere snacks
- Broodvervangers

### **Wat is niet zo geschikt om in te vriezen:**

- Sla of bladgroente die je in een salade wilt eten (wordt slap)
- Pasta of noodles (vaak gaan die te gaar in de vriezer, waardoor ze bij het opwarmen uit elkaar vallen)
- Eieren (zijn ook snel klaar, dus minimaal voordeel)
- Producten met room (die veranderen van structuur door het invriezen)

## Wat kun je nog meer in porties bewaren in de vriezer?

- Bietenburgers of andere groentenburgers / falafel
- Eiermuffins
- Boekweit pannenkoekjes
- Falafel
- Plakken gezonde baksels (of het deeg!)
- Smoothie pakketjes
- Porties bessen of ander fruit
- Gesneden groenten
- Zakken wok groenten
- Sauzen, marinades en dressings (zie het Smaakmakers! kookboek)

*Tip van flip:* Wil je avocado invriezen, houdt er dan rekening mee dat dit altijd wat verkleurd. Op een salade ziet dat er niet aantrekkelijk uit, maar als je het in een smoothie mikt kan het prima (zie je toch niets meer van). Je kunt de avocado voor het invriezen eventueel even omscheppen met wat vers citroensap om verkleuring tegen te gaan. Hetzelfde geldt overigens voor bv mango of appel, dat gemakkelijk verkleurd.

*Tip 2:* Doe stukjes bakpapier tussen de burgers of pannenkoekjes als je stapeltjes maakt. Dit voorkomt dat ze aan elkaar vast vriezen.

## Mealpreppen in de koelkast

Wil je mealpreppen zodat je verse maaltijden voor het grijpen hebt? Zorg dan dat je koelkast gevuld staat met voorbereide producten. Dit gaat het makkelijkst als je een maaltijdplan voor de betreffende week maakt. Wat ga je allemaal eten? En wat kun je daar al van voorbereiden?

Zelf doe ik dit regelmatig door op zondag een aantal zaken voor te bereiden. Bijvoorbeeld een salade die ik over 2 bakjes verdeel of ik snijd en verdeel alvast groente die lang goed blijven. Soep is ook zo'n fijne om in je koelkast te hebben, dat blijft gemakkelijk een aantal dagen goed mits het gekoeld staat.

Neem je lunch mee naar je werk? Vul je maaltijd dan aan met een homemade kant-en-klare snack. Die kun je alvast in je lunchtrommels mikken, zodat je alleen het verse deel er nog bij hoeft te doen voor je op pad gaat.

Denk aan:

- Plak bananenbrood
- Plek hartige pompoencake
- Eiermuffin
- Handje noten
- Gekookt eitje



## Salades in glas

Je salades voorbereiden door ze al in een grote jampot of een weckpot (van bv 1 liter) in de koelkast te zetten is ideaal. Zo kun je voor meerdere dagen al voorbereiden en hoef je 's ochtends voor je naar je werk gaat alleen maar je pot uit de koelkast te pakken en you're good to go!

Als je wilt lunchen hoef je alleen maar je pot om te keren op een bord of kom en je kunt aanvallen. Je kunt het trouwens ook uit de pot eten, maar ik vind dat zelf teveel gekledder en onhandig eten.

Om je salade knisperend vers te houden, een paar tips:

- Doe je dressing of saus als eerste in de pot, zodat deze helemaal onderin zit. Zo voorkom je dat je salade slap of zompig wordt door het vocht uit de dressing.
- Daarboven op gaat de stevige/harde groente, zoals wortel, komkommer of paprika
- Als laatste voeg je de zachte groente / sla en eventuele kruiden toppings toe.

Je hoeft natuurlijk niet al te ingewikkeld te doen over het vullen van je salade pot, maar als je deze richtlijnen aan houdt dan blijf je salade het lekkerst. Niemand wordt blij van slappe, half vergane sla in een pot, toch?



## Soep in glas

Op dezelfde manier kun je ook soepen voorbereiden. Op internet vind je eindeloos veel recepten waarbij de droge ingrediënten in een jampot of weckpot worden gedaan, zodat je tussen de middag hier alleen nog maar kokend water bij hoeft te doen. Ideaal!

Als je deze potten gekoeld in de koelkast bewaard, kun je hier zelfs kip of vis bij doen voor wat extra eiwit (maak ze dan alleen voor een paar dagen klaar!).

Hoe lekker is het als je na een drukke ochtend op kantoor kunt genieten van een hartige noodlesoep en een lekkere rauwkost salade met kruidendressing? En je hoeft ze alleen maar even uit de koelkast te pakken!

# OPDRACHTEN

Deze week niet echt een opdracht. Ik wil je niet verplichten tot mealpreppen, maar ik hoop dat je uit deze module genoeg inspiratie hebt gevonden om het eens uit te proberen.

Ik weet echter dat er ook veel mensen zijn die liever per dag bekijken waar ze zin in hebben of wat ze gaan eten. En dat mag :-)

Het enige is: Wat ga je dan doen als je planning een keer spaak loopt? Heb je daar al over nagedacht? Hoe vang je dat op, zonder direct door de McDrive te tuffen of Thuisbezorgd te bestellen?