

11 Tipps für`s Meal-Prepping + Lunch-Box Zubereitung

Meal-Prepping ist zur Zeit in aller Munde. Dahinter verbirgt sich nichts anderes, als sich sein Essen daheim vorzubereiten und einfach mitzunehmen. Oder sich seine Mahlzeiten regelmäßig vorzukochen, da man im Alltag schlecht Zeit findet, diese regelmäßig zuzubereiten. So kann man bei der Arbeit, unterwegs oder auch in der Freizeit leckeres, selbst gemachtes Essen genießen. Aber, warum ist das eigentlich für viele so attraktiv und was bietet Meal-Prepping für Vorteile? Viele meiner Kunden und Kundinnen bereiten sich gerne ihr Essen für die Mittagspause zu Hause vor. Die Gründe dafür sind sehr unterschiedlich.

Oft besteht nicht die Möglichkeit, sich abwechslungsreiche und gesunde Mahlzeiten oder Snacks zu kaufen. Viele haben auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten, oder wollen regelmäßig eine preisbewusste und gesunde Mahlzeit zu sich nehmen. Doch wann lohnt sich Meal-Prepping überhaupt? Wie geht man am besten vor und was kann ich da eigentlich zubereiten? Viele Tipps, Rezept-Ideen und Kniffe habe ich Dir in meinem neuen [Video](#) zusammengetragen.

Du interessierst Dich für ein persönliches Ernährungs-Coaching on- oder offline? Du möchtest Deine Ernährung gesünder und abwechslungsreicher gestalten, weißt aber nicht genau wo Du anfangen sollst? Schreibe mir einfach eine Mail an post@ladylandrand.de mit Deinem Anliegen. Mehr Informationen zum Thema Ernährung & Coaching findest Du auf meiner Homepage ladylandrand.tv.

Habt einen schönen Tag.

Bis ganz bald.

Kürbis, eben nicht NUR irgendein Gemüse!

Der Herbst ist da und mit ihm typische herbstliche Leckereien. Ganz vorne weg, geht bei mir privat, der Kürbis. Er ist nicht nur sehr vielfältig und gesund, sondern ist auch ein echtes Power-Food. Der Kürbis zählt zum Fruchtgemüse und zählt, botanisch gesehen, zum Obst. Kürbisse entstehen aus einer bestäubten Blüte, aber sie werden im Beet einjährig kultiviert. Somit gehören sie, laut Lebensmitteldefinition, zum Gemüse. Also, was macht man hier? Ganz klar, natürlich Fruchtgemüse. Der Kürbis hat in den letzten Jahren wieder an Attraktivität gewonnen, da saisonal essen jetzt mehr im Trend liegt und viele Verbraucher sich vermehrt vor Augen führen, was sie konsumieren und warum.

Es steigt die Nachfrage nach lokal wachsendem Obst und Gemüse sehr an. Der Mensch will ja immer oder oft das, was er nicht hat. Fährt man nach Kalifornien, wollen alle Grünkohl essen! In Deutschland habe ich in den letzten Jahren soooooo viele Avocados auf Instagram gesehen, wie noch nie zuvor und auch wir sind an Acai oder Chia fast mehr interessiert, wie die Menschen in Südamerika! Kürbis ist ein sehr gesundes und vielseitiges Gemüse und zählt ganz klar zum einheimischen Super-Food. Es gibt sehr viele Sorten, die einfach phantastisch schmecken und die jeder nach und nach probieren sollte. Da Kürbis einen leicht süßlichen Geschmack hat, ist er auch bei Kindern sehr beliebt. Ob Kürbiscremesuppe, Kürbis-Overnight Oats oder Kürbis Energy-Balls, Kinder lieben ihn oft

und bei mir kommt er gerade in Kombination mit Pasta sehr oft auf den Tisch.

Der Kürbis ist reich an **Beta Carotin**, das einfach gesagt, vom Körper in **Vitamin A** umgewandelt wird. Das Vitamin A wirkt entzündungshemmend und schützt unsere Haut von innen heraus vor den UV-Strahlen. Die Natur hat es sinnvoll eingerichtet, dass gerade nach dem Sommer mit einer normalerweise höheren UV-Strahlung. Die Haut kann durch Beta Carotin, die von innen eventuell entstandene Hautschäden ausgleichen. Weiterhin fördern Carotine unsere Gesundheit und können den Körper vor Herz-Kreislaufkrankungen schützen, sowie das Immunsystem stärken. Also, können wir mit einem leckeren Herbstgemüse im Körper schon Aufbauarbeit für den kommenden Winter leisten, indem wir besonders wertvolles Herbstgemüse zu uns nehmen.



Ebenfalls ist der Kürbis sehr reich an **Vitamin C**. Vitamin C ist der Vitalstoff-Booster, unter den unterstützenden Nährstoffen. Es unterstützt und stärkt unser Immunsystem, wirkt gegen freie Radikale, unterstützt unseren Energiestoffwechsel, unterstützt unsere Zellen vor oxidativem Stress, erhöht die Eisenaufnahme, wirkt dem Alterungsprozess entgegen und sorgt dafür, dass unser Nervensystem optimal funktioniert.

Magnesium ist ebenfalls im Kürbis enthalten und auch noch ein sehr interessanter Vitalstoff, der viel und gerne auch als Tablette oder Kapsel ersetzt wird. Ein Magnesiummangel ist aus den verschiedensten Gründen gar nicht so selten. Magnesium ist wichtig für den Knochenaufbau und für eine gute und feste Knochenstruktur unerlässlich. Magnesium unterstützt aber ebenso unser Immunsystem ebenso soll es eine schützende und unterstützende Wirkung auf unser Herzkreislaufsystem haben. Magnesium ist auch wichtig, um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten und ist auch für Menschen mit Diabetes unterstützend.

Wer auch gerne mal Kürbiskerne knabbert, sollte damit unbedingt weiter machen, denn gerade Kürbiskerne enthalten viel **Vitamin E**. Vitamin E wirkt antioxidativ und sorgt für eine schöne und gesunde Haut. Vitamin E soll auch positive Auswirkungen auf bestimmte Nervenerkrankungen haben, sowie entzündungshemmend auf den Körper wirken.

Nicht zu unterschätzen, sind ebenso die guten **Ballaststoffe**, die der Kürbis bietet. Sie sind besonders wichtig für die Gesunderhaltung des Darms, der für uns unheimlich wichtig ist, da durch ihn die Nährstoffe in unseren Körper gelangen. Ist die Resorption des Darmes vermindert oder gestört, gelangen weniger Nährstoffe in unseren Körper. Die Folge könnte ein Mangel sein, der den gesamten Körper schwächt und auf Dauer zu einem Ungleichgewicht führt.

Was viele nicht erwarten, der Kürbis hat einen recht hohen Proteingehalt, ist also sehr reich an Eiweiß. Gerade in der veganen Ernährung wird über das Eiweiß ja sehr gerne diskutiert. Schaut man sich aber mal an, welche Gemüsesorten eiweißreich sind, so findet man dort doch einige. Wer also regelmäßig proteinreiches Gemüse in seinen Speiseplan einbaut, deckt sehr gut seinen Eiweißbedarf ab. Also guten Appetit!



Ein sehr wichtiger Bestandteil des Kürbisses ist das **L-Tryptophan**. Es befindet sich in den Kürbiskernen und ist eine essentielle Aminosäure, die der Körper selber nicht bilden kann. Unser Körper wandelt diese Aminosäure in Serotonin um. Serotonin gilt als stimmungsaufhellend und stärkt unser Wohlbefinden massiv. Gerade, wenn die Tage kürzer werden und die Sonneneinstrahlung abnimmt, gerne mal ein paar Kürbiskerne knabbern.

Die Natur ist unser stärkster Verbündeter. Meiner Meinung nach ist es kein Zufall, dass der Kürbis gerade im Herbst wächst. Wir können aus den Nähr- und Vitalstoffen im Herbstgemüse unseren gesamten Organismus und unsere Gesundheit unterstützen, indem wir einfach zu uns nehmen, das saisonal wächst. Die Natur hat mitgedacht, wir tun das ganz oft NICHT!

Der Kürbis ist auch noch sehr reich an **Kalium und Zink**. Kalium unterstützt das Herz und wirkt blutdruckstabilisierend und blutdrucksenkend. Das Kalium ist besonders in den Kürbiskernen reich vorhanden. Meine Kinder lieben Kürbiskerne. Gerade in der Lunch-Box machen die sich super und sind eine wertvolle kleine Knabberei. Das Zink im Kürbis ist super für unser Immunsystem, das sich im Herbst wieder umstellen muss und gestärkt und unterstützt werden sollte, damit es im Winter pünktlich zur ersten Erkältungswelle uns auch fit und gut durch den Winter bringt.

Baut unbedingt in den nächsten Wochen öfter mal Kürbis in Euren Speiseplan ein. Viele Kürbisrezepte findest Du auf meinem Kanal. Ich versinke Dir hier mal meine Lieblinge!

[Rotes Kürbis-Linsen Curry](#)

[Kürbis-Apfel-Marmelade](#)

[Pumpkin-Spiced Latte](#)

[Kürbis-Mango Suppe](#)

[Kürbis-Curry mit Knusper-Tofu & Erdnüssen \(Anzeige\)](#)

[Kürbis-Lasagne](#)

[THAI-REIS NUDELN MIT GRÜNEM CURRY, HOKKAIDO & TAHIN](#)

Ich wünsche Euch ganz viel Freude mit der Kürbis-Saison

Liebe Grüße

Martina

