

«Kochen für sich allein lohnt sich»

Nur für sich alleine kochen lohnt sich nicht, glauben viele Singles. Als ob sie es sich nicht wert wären! Wer mit den richtigen Rezepten kocht und clever plant, ist jedoch schneller als jeder Pizzaservice und tut sich erst noch Gutes.

NICOLE HUWYLER



ist diplomierte Ernährungsberaterin und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon: 031 359 57 58.

Oder schreiben Sie per E-Mail an: nicole.huwyler@swissmilk.ch

In der Schweiz ist jeder dritte Haushalt ein Einpersonenhaushalt. Der Anteil an Kleinhaushalten mit Singles, allein stehenden älteren Menschen oder Paaren ohne Kinder nimmt zu. Oftmals stehen Arbeit und Freizeit an erster Stelle bei den berufstätigen Singles oder Paaren. Andere wiederum denken, dass sich das Kochen für sich alleine nicht lohnt. Essen und Kochen wird zur Nebensache, oder es wird nur am Wochenende ausgiebig gekocht. Da erscheint es auf den ersten Blick einfacher, den Hunger via Pizzaservice, durch Fertiggerichte aus der Tiefkühltruhe oder durch kalorienreiche Snacks zu stillen. Kochen muss jedoch nicht Stress oder grossen Aufwand bedeuten. Oft ist der Gedanke daran zunächst abschreckender als die tatsächliche Umsetzung. Und mit einem Mass an Routine wird das, was einige zunächst als Last empfinden, für viele Menschen zum beliebten Hobby und zur entspannenden Abwechslung.

Angst vor Resten?

Das Thema Resten polarisiert. Die einen vermeiden sie, weil sie überfordert sind mit der richtigen Lagerung und Aufbewahrung, die anderen schwören auf diese einfache Methode und sparen so Zeit. Ganz nach dem Motto: Einmal kochen, zweimal essen. Wer grössere Mengen kocht, kann Zeit sparen. Also: Besorgen Sie sich gute Pfannen, in denen Sie auch grössere Portionen vorkochen können.

Kochen für mich

Kochen und essen ist auch etwas für die Seele. Wer sich ausgewogen ernährt, tut sich etwas Gutes. So können Sie Wellness in die Küche bringen. Das lohnt sich auch für allein Kochende. Probieren Sie es aus, denn wert sind Sie es allemal!

Tipps und Tricks für die Singleküche

- Planen Sie am Wochenende in aller Ruhe einen grösseren Wocheneinkauf ein. So müssen Sie nach Feierabend nur noch einige wenige Frischprodukte einkaufen.
- Kochen Sie am Wochenende oder wenn sich Gelegenheit bietet vor, und gefrieren Sie das Vorgekochte in kleinen Portionen ein.
- Kochen Sie bei Teigwaren, Reis etc. für zwei oder mehr Personen. Aus den Resten lassen sich einfach und schnell am nächsten Tag ein Teigwarensalat oder Risottoküchlein zubereiten.
- Angst vor aufwändigem Gemüserüsten? Besonders schnell zubereitet sind Gemüse, die nicht aufwändig gewaschen und geputzt werden müssen, wie Zucchini, Tomaten, Kohl, Rübli oder Lauch. Hier findet sich in jeder Saison das Passende. Klein geschnitten und in etwas Butter gedünstet, sind sie in 10–20 Minuten gar.
- Bereiten Sie Ihre Salatsauce auf Vorrat zu, so zaubern Sie im Handumdrehen aus vorhandenem Gemüse oder Salat eine Mahlzeit auf den Tisch.
- Tauschen Sie im Freundeskreis schnelle und bereits erprobte Rezepte aus, so kommen neue Gerichte auf den Tisch.