

## Mittagessen im Glas

### Verpackung sparen

Fehlt in der kurzen Mittagspause die Zeit, Essen zu gehen oder es ist keine Betriebskantine vorhanden, landen oft vorgepackte Salate oder Speisen auf dem Schreibtisch. Zurück bleibt eine Menge Verpackungsmüll.

Mit etwas Planung lassen sich viele Gerichte gut am Vorabend zubereiten und praktisch in Gläser verpackt am nächsten Morgen mitnehmen.

### Saisonale, regionale Zutaten bringen Abwechslung

Sie können alles, was der Markt oder der eigenen Garten im Laufe des Jahres zu bieten hat, verarbeiten. Damit bringen Sie Abwechslung in Ihr Mittagessen.

### Kurze Vorbereitung

Nudeln, Hülsenfrüchte, Reis oder Gemüse benötigen keine lange Kochzeit. Lassen Sie sich bei der Gestaltung vom Inhalt Ihres Kühlschranks und Ihren vorhandenen Vorräten leiten.

Im Sommer eignen sich Salate oder Rohkost, im Winter können Sie Gemüse, Teigwaren, Erdäpfel und vieles mehr zu einer kräftigen, wärmenden Suppe verarbeiten.

### Die Schichtung ist wichtig

Beginnen Sie mit den groben, festen Zutaten und fügen Sie feine, empfindliche Zutaten erst ganz zum Schluss bei. Bei Salaten mit der Marinade beginnen. So bleibt der Blattsalat oben knackig. Nüsse oder Samen bilden den Abschluss.

Geben Sie den Inhalt nun in einen Teller bildet der Blattsalat die Basis und die Marinade verteilt sich gut über alle Zutaten.

Als Alternative schütteln Sie das Glas gut durch und essen den Salat direkt aus dem Gefäß. Wichtig: Dicht aufeinander schichten, so geht nicht nur mehr ins Glas, es hält auch besser.

### Lebensmittelreste verarbeiten

Ideal eignet sich das Mittagessen im Glas zum Verarbeiten der Reste vom Vortag. Verwenden Sie dazu alles, von den Beilagen bis zu den übrig gebliebenen Salatblättern. Variieren Sie den Geschmack mit anderen Gewürzen oder einer speziellen Marinade. Ist es zu wenig für eine sättigende Portion, ergänzen

Sie das Ganze mit neuen Zutaten.

## **Zuschrauben und frisch halten**

Sind Sie satt, verschließen Sie das Glas und bewahren den Rest für später im Kühlschrank auf. So haben Sie noch etwas für den Hunger zwischendurch.

## **Weck-Gläser oder solche mit dichtem Drehverschluss verwenden**

Sie können fast alle Gläser nehmen. Achten Sie auf einen festen, dicht abschließenden Bügel- oder Drehverschluss. Für Gerichte zum Aufwärmen wie z.B. Suppen, sollte das Glas hitzefest sein.

## **Komplettes Menü im Glas möglich**

Von einer Suppe über den Salat bis zum Dessert sind viele Speisen für den Transport im Glas geeignet. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.