

Essenspause bei der Arbeit

Beitrag von „Hamilkar“ vom 15. Januar 2018 16:54

Mal esse ich in der Schulmensa, mal mache ich mir Dauersalat:

Letzteres erklärt sich am Besten in Form einer Beschreibung: Ich koche am Vortag z.B. Nudeln und brate Auberginen, und mache daraus mittels Gewürzen und Öl einen Salat. Aber auf jeden Fall zuviel.

Davon nehme ich dann am Folgetag eine Mittagsmenge mit und esse das in der Mensa oder in der Küche des Lehrerzimmers.

Am Nachmittag koche ich dann z.B. Linsen und bilde aus den Vortagsresten + Linsen einen Salat, wovon ich am darauffolgenden Tag eine Mittagsportion mitnehme. Am Nachmittag koche ich dann z.B. Kartoffeln, usw usw. (Couscous, Möhren, Reis...)

So ähneln sich die Sachen von Tag zu Tag zwar ein bisschen, sie unterscheiden sich aber auch.

Im Winter geht das sehr gut, da halten sich die gekochten Sachen im Kühlschrank durchaus bis zu 4 Tage. Im Sommer geht das nicht so gut: irgendwie „merken“ die Sachen sogar im Kühlschrank, dass Sommer ist, und werden schneller schlecht als im Winter...