

# Mittagessen

## Beitrag von „Hermine“ vom 29. September 2003 16:02

Hallo Ihr Lieben,

mich würde brennend interessieren, wie Ihr es mit dem Mittagessen bzw. mit dem Essen im Allgemeinen handhabt.

Ich frühstücke morgens mehr schlecht als recht mit einer Tasse Tee und einem halben Brot, weil ich mehr so früh nicht runterkriege und hab mich (und da bin ich riesig stolz drauf  ) inzwischen dazu erzogen, wenigstens in der Pause was Kleines zu essen und zu trinken.

Aber mittags komm ich oft erst um 14.30 Uhr heim und da hab ich soo Hunger, dass es schnell gehen muss und ich wirklich keine Lust habe, noch groß aufzukochen.

Folge: Hauptsächlich Fertiggerichte, Salate und Zeug, das schnell geht (Spaghetti, Spiegelei, Omelett, Rührei... ) Wenn ich Glück habe, bekomme ich ab und zu von meiner Ma ein paar Reste mit, die ich mir dann aufwärme...

Wie macht Ihr das denn? Nehmt Ihr euch einfach die Zeit zu kochen, oder kocht Ihr abends oder geht es euch wie mir oder habt Ihr für das Problem eine super Lösung gefunden?

Über einen Erfahrungsaustausch würde ich mich sehr freuen (vielleicht ist ja der eine oder andere nützliche Tipp mit dabei...)

Liebe Grüße, Hermine

---

## Beitrag von „Ronja“ vom 29. September 2003 16:59

Hallo Hermine!

Das Problem kenn' ich! Ich komm zwar schon viel früher als du nach Hause, aber Lust zu kochen habe ich dann trotzdem selten. Schon deshalb, weil ich für mich alleine kuche, da mein Freund in der Kantine ißt....

Abends kochen haben wir auch ausprobiert: mit dem Erfolg, dass wir beide ordentlich zugenommen haben, weil er mittags trotzdem warm gegessen hat und ich ehrlich gesagt auch... 

Jetzt lebe ich ähnlich ungesund wie du: Spaghetti, Pizza, Friteusen-Kram, Salat und Suppen....und vor allem Sachen, für die man hinterher nicht viel abspülen muss (Spülmaschine hab' ich nämlich auch nicht).

Heute gab' es allerdings Kartoffeln und gefüllte Zucchini \* stolz\*. Dafür ist es jetzt auch gleich vier Uhr und ich habe noch nichts geschafft....

Der einzige Tipp: ich kuche gerne mal ein leckeres (und gelegentlich gesundes) Süppchen, von

dem ich dann zwei Tage essen kann.

Ansonsten bin ich auch mal gespannt auf die Erfahrungen der anderen!

Ich hoffe ja immer noch, dass das besser wird, wenn man mal irgendwann Kinder hat und etwas Vernünftiges kochen MUSS (habe ich mir auf jeden Fall vorgenommen!).

LG

RR

---

### **Beitrag von „wolkenstein“ vom 29. September 2003 17:54**

Tüten, Tüten, Tüten...

abgesehen vom schlechten Gewissen wg. Gesundheit hat sich das Ganze sehr schnell für mich in ein finanzielles Problem ausgewachsen - um 6, wenn noch kein Bäcker aufhat, aus dem Haus, schnell am Bahnhof ein Brötchen geholt (2,50 mit Getränk), dann in der Schule durchmachen, auf dem Rückweg gegen 14:00 vor Heißhunger wieder am Bahnhof ein Stück Pizza oder so (nochmal 3 €), abends keine Lust auf Kochen und deshalb - weil man ja was Warmes will - was vom Schnellchinesen für 6 €; das ging nicht lange gut. Inzwischen kaufe ich brav vorausschauend bei Aldi ein, nehm zwei geschmierte Brote und noch einen Apfel für die Rückfahrt mit (sonst halt ich die lange Strecke nicht durch) zuhause dann ein kleines Salätschen (was ist daran eigentlich ungesund?) und abends kochen Freund und ich abwechselnd, es sei denn, es ereilt uns doch noch der Ruf der Pizzeria, was aber selten geworden ist. Scheint zu funktionieren, aber der Trick ist wirklich die Vorplanung - sonst bin ich entweder pleite oder den SuS nicht zumutbar.

Auch noch nicht ganz damit im Reinen,

w.

---

### **Beitrag von „Hermine“ vom 29. September 2003 18:05**

wolkenstein: Salat, Salat- daran ist natürlich nix ungesund- nur dass sich dann bei mir das Problem der Vorratshaltung stellt... und die Tatsache, dass das Ganze halt mit oder ohne Salat sehr eintönig wird...

Abends sieht es bei mir genauso aus wie bei Ronja, mein Freund will auch in der Kantine essen, deshalb gibt es bei uns abends kalt...

Für meinen Geldbeutel ist der Schulweg nicht so schlimm, da nehm ich mir auch ein Brot mit oder ein Tipp von mir: ab und zu selbstgebackene Muffins!" (Am Wochenende vorgebacken)



Dauert nicht lang und sie sind superlecker!

In der Schule dann ein belegtes Brötchen und eine Vanillemilch (die liebe ich!) für ca. 1,30€ insgesamt, kann ich mir schon noch leisten.

Nur die Fertiggerichte leppern sich teilweise halt auch und immer zu Mama gehen und da Reste mitnehmen und einfrieren mag ich auch nicht, abgesehen davon, dass in unserem Gefrierfach nicht sehr viel Platz ist...

Immer noch nicht recht zufrieden und auch noch etwas ratlos,

Hermine

---

### **Beitrag von „wolkenstein“ vom 29. September 2003 19:03**

Vorschlag: Das Kochbuch der Referendarsrezepte: schnell - billig - gut zu bevorraten. Dafür mach ich doch gleich mal 'nen neuen Thread auf...

Grinsend,

w.

---

### **Beitrag von „Fabula“ vom 29. September 2003 20:43**

Nee, nee, nee...

Also ich esse viel zu gerne, als dass ich mir im Ref keine Zeit fürs kochen genommen hätte. Ich wohne auch alleine und kuche nur für mich, aber diese Mittagsstunde als Auszeit, die hab ich mir dann aber auch verdient.

Ich kuche meistens für zwei Tage. Man kann z.B. super Aufläufe kochen. Einfach nen Abend zuvor, Pellkartoffeln machen und abpellen und am anderen Tag dann nur Broccoli, Möhren, Blumenkohl oder was man sonst so gerne ist, mit in die Auflaufform. Käse drüber, ab in den Backofen.

Während das Essen im Backofen ist, kann man seine Schultasche auspacken, spülen, putzen, neue Dinge für den nächsten Schultag raussuchen oder, oder, oder...

Einige mögens ja nicht immer für 2 Tage zu kochen, aber ich finde es einfach gigantisch, wenn ich mittags was leckeres esse.

Man kann auch gut Fleisch (z.B. 2 Bratwürstchen, Hähnchenschnitzen o.ä.) an einem Tag fertig braten und das zweite Stück bis zum anderen Tag in den Kühlschrank stellen. Dann braucht man es nur noch wieder in die Mikro zu stellen.

Kartoffelpüree geht auch gut für 2 Tage zu machen, oder natürlich Nudel...

hmm, jetzt hab ich aber Hunger bekommen.

Nun denn, ich finde es für mich auf jeden Fall wichtig, Mittags was vernünftiges zu essen und das lass ich mir nie nehmen.

Sooooo lange dauert kochen nun auch nicht.

Hungrige Grüße,

Fabula

---

### **Beitrag von „Justus Jonas“ vom 29. September 2003 21:40**

Morgens: Kaffee schwarz und solo, ab 12 Uhr folgen Obst den ganzen Tag und auch kleinere Backwaren, und reingehauen wird zum Feierabend so zwischen 18 und 22 Uhr... Jaja, genau umgekehrt wie man soll, aber eine befreundete Ärztin sagte mir sogar mal, dass dieser Rhythmus regelmäßig viel besser sei als irgendeine Unregelmäßigkeit. Achja, und ich koche natürlich! Heute aber nicht -&gt; StEx...

Gruß,

JJ

---

### **Beitrag von „elefantenflip“ vom 29. September 2003 21:41**

Ich habe auch das Problem, vor allem seitdem die beiden Kinder da sind, habe ich den Anspruch zu kochen, also bereite ich abends das meiste vor, so dass die Tagesmutter nur noch fertigkochen muss. Schwierig finde ich es, alles unter einen Hut zu bekommen, gesund, Geschmack der Kinder, schnell, zu bevorraten, .....

Die Idee des Kochbuches für gestresste Lehrer find ich klasse.

flip

---

### **Beitrag von „Talida“ vom 30. September 2003 22:52**

Das spricht mir doch mal wieder aus der Seele. Musste richtig grinsen beim Lesen 😊

Ich produziere meine Restchen mittlerweile selber, obwohl die Kohlrouladen von Muttern dann doch wieder in meinem Tiefkühlfach landen. Also, meine bessere Hälfte und ich kochen gerne und ausgiebig am Wochenende und kalkulieren je ein oder zwei Portionen mehr ein, die ich mir dann im Laufe der Woche aufwärme. An einem oder zwei Tagen esse ich auch gerne Brot und Salat. Ich hole mir dann ein frisches Vollkornbrot und bereite mir einen großen Teller mit Käse, Tomaten etc. zu. Es muss richtig appetitlich aussehen, dann brauche ich auch nichts Warmes!

Damit die Fast-Food-Küche nicht allzu schlimm wird, füge ich bei manchen Gerichten einfach etwas frisches Gemüse hinzu oder esse einen Salat dazu.

Bin gespannt auf weitere Kochtipps ...

strucki

---

### **Beitrag von „German“ vom 11. Oktober 2003 11:19**

Nicht nur, dass ich mit Freude dieses Forum gefunden habe, auch mein Hauptproblem wird angesprochen. Da ich in einer Berufsschule arbeite, komme ich erst um 17 Uhr nach Hause, völlig ausgehungert, denn bis zu dieser Uhrzeit gibt es zwar Obst und Backwaren, aber nix Gscheites. Eine Kantine gibt es nicht. Ab und zu wärme ich in der Mikrowelle Reste auf. Eine andere Möglichkeit gibt es hier nicht. Aber abends wird immer gekocht!!