

FAQ

08. Juli 2025

Vorkochen für mehrere Tage: Was ist zu beachten?

„Meal-Prep“ bedeutet das Vorbereiten oder Vorkochen von Mahlzeiten für mehrere Tage. Meal-Prep ist die Kurzform von Meal Preparation. Ob mit Zutaten aus dem eigenen Garten, vom Markt oder aus dem Supermarkt – Gerichte für mehrere Tage oder sogar eine Woche vorzubereiten, ist beliebt. Die Vorteile liegen auf der Hand: Man weiß, welche Zutaten enthalten sind und sucht die Mahlzeiten selbst aus, ohne jeden Tag aufs Neue zu kochen. Zudem kann man dadurch Zeit und Geld sparen.

Dennoch gibt es gesundheitlich etwas zu beachten. Mit der längeren Aufbewahrungszeit von zubereiteten Speisen steigt das Risiko mikrobieller Verunreinigungen und damit von lebensmittelbedingten Erkrankungen. Bei einigen Personen können die körpereigenen Abwehrkräfte gegenüber lebensmittelbedingten Infektionen durch Schwangerschaft, hohes Alter oder Vorerkrankungen beeinträchtigt sein. Für sie ist Meal-Prep weniger gut geeignet.

Nachfolgend hat das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) Fragen und Antworten zur Vermeidung von lebensmittelbedingten Erkrankungen zusammengestellt, damit die vorbereiteten Speisen bekömmlich bleiben und kein gesundheitliches Risiko darstellen.

Worauf muss ich bei der Vorbereitung der Meal-Prep Komponenten achten?

Hygienemängel beim Umgang mit Lebensmitteln sind eine wesentliche Ursache für lebensmittelbedingte Infektionen und Intoxikationen. Sie entstehen vor allem durch Krankheitserreger, die sich auf oder in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Milch oder Eiern befinden, die roh verzehrt oder vor dem Verzehr nicht ausreichend erhitzt werden. Zudem kann auch der Verzehr von rohem Obst, Gemüse (vor allem Sprossen), Blattsalaten oder frischen Kräutern zu Infektionen führen. Daher sollten Verbraucherinnen und Verbraucher bei der Lagerung, der Zubereitung und der Erhitzung der Meal-Prep-Komponenten die allgemeinen Hygieneregeln einhalten. Dazu zählt auch die persönliche Hygiene, denn auch über die Hände können Krankheitserreger auf Lebensmittel übertragen werden.

Detaillierte Informationen zu Küchenhygiene und zur Vermeidung lebensmittelbedingter Infektionen finden Sie u. a. in den FAQ „Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt – Quellen erkennen, Risiken vermeiden“ (<https://www.bfr.bund.de/cm/343/fragen-und-antworten-zu-lebensmittelinfektionen-im-privathaushalt-quellen-erkennen-risiken-vermeiden.pdf>).

Da viele Komponenten des vorbereiteten Essens gekühlt gelagert werden sollten, ist es zudem sinnvoll, vorher zu prüfen, wie viel Platz man dafür hat, etwa im Kühlschrank oder Tiefkühlschrank. Darüber hinaus sollten die Kühlmöglichkeiten am Ort des Verzehrs (beispielsweise am Arbeitsplatz) im Blick behalten und die Essensbehälter in einer Kühltasche transportiert werden.

Worauf muss ich bei der Zubereitung unterschiedlicher Meal-Prep-Komponenten achten?

Obst, Gemüse und frische Kräuter sollten bei der Zubereitung oder vor dem Verzehr sorgfältig gewaschen werden, am besten unter fließendem Trinkwasser. Vor allem bei einigen erdnah wachsenden Gemüsesorten zum Rohverzehr (z. B. Gurken und Möhren) lässt sich das Infektionsrisiko zusätzlich durch Schälen minimieren. Rohes Fleisch und Geflügelfleisch sollte möglichst nicht gewaschen werden, da sich so Keime in der Küche verbreiten können. Besser werden sie durch trockenes Abtupfen mit Küchenpapier gereinigt.

Um die Verunreinigung von Lebensmitteln mit Krankheitserregern in der eigenen Küche zu vermeiden, muss verhindert werden, dass Mikroorganismen von (meist rohen) Lebensmitteln auf andere Lebensmittel übertragen werden. Diese Form der Keimübertragung nennt man „Kreuzkontamination“. Die Mikroorganismen können direkt von einem Lebensmittel auf das andere übergehen, wenn diese unverpackt miteinander in Kontakt kommen. Möglich ist aber auch die indirekte Übertragung über Hände, Geräte, Arbeitsflächen, Messer oder andere Küchenutensilien.

Sofern ausreichend Kühlkapazitäten für empfindliche Lebensmittel vorhanden sind, wird zum Schutz vor Kreuzkontaminationen folgende Reihenfolge der Speisenzubereitung empfohlen:

- zuerst Speisen zubereiten, die vor dem Verzehr nicht erhitzt werden (z. B. Desserts, Rohkost oder Salate)
- danach Lebensmittel, die im Rahmen der Zubereitung erhitzt werden.

Sollte diese Reihenfolge aus organisatorischen Gründen nicht eingehalten werden können, ist eine gründliche Zwischenreinigung der Arbeitsflächen und Geräte sowie der Hände zwischen den einzelnen Arbeitsschritten erforderlich.

Detaillierte Informationen zur Vermeidung einer Kreuzkontamination finden Sie u. a. in den FAQ „Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt – Quellen erkennen, Risiken vermeiden“ (<https://www.bfr.bund.de/cm/343/fragen-und-antworten-zu-lebensmittelinfektionen-im-privathaushalt-quellen-erkennen-risiken-vermeiden.pdf>).

Gerichte, die bei der Zubereitung erhitzt werden, eignen sich besser für Meal-Prep, denn bei Produkttemperaturen von 70 °C bis 100 °C sterben die meisten Mikroorganismen ab. Sowohl bei der Zubereitung als auch beim Aufwärmen sollten die hergestellten Speisen daher ausreichend erhitzt werden (auf mindestens 70 °C für zwei Minuten an allen Stellen des Lebensmittels). Wer sich vor Erkrankungen schützen möchte, sollte nicht nur rohe tierische

Lebensmittel, sondern auch rohe Sprossen und tiefgekühlte Beeren vor dem Verzehr ausreichend erhitzen.

Bei bestimmten Bakterienarten werden Dauerformen (sogenannte Sporen) durch das Erhitzen jedoch nicht abgetötet, sondern zum Auskeimen gebracht. Überlebende Keime, die nach der Erhitzung in die Speisen gelangt sind, können sich zwischen 10 °C und 60 °C vermehren. Einige Bakterienarten bilden bei ihrer Vermehrung hitzestabile Giftstoffe. Diese Giftstoffe können auch dann Erkrankungen auslösen, wenn die Lebensmittel nach dem Befall noch ausreichend durchgegart werden. Deshalb muss der Temperaturbereich, bei dem sich Bakterien vermehren, beim Heißhalten vermieden und beim Abkühlen von Speisen möglichst schnell durchlaufen werden.

Detaillierte Informationen zur Vermeidung von bakteriellen Lebensmittelvergiftungen finden Sie u. a. in den BfR-Verbrauchertipps „Schutz vor lebensmittelbedingten Erkrankungen durch bakterielle Toxine“ (<https://www.bfr.bund.de/cm/350/verbrauchertipps-schutz-vor-lebensmittelbedingten-erkrankungen-durch-bakterielle-toxine.pdf>).

Welche Behälter sollten zur Aufbewahrung der Meal-Prep-Komponenten genutzt werden?

Als Behälter zur Aufbewahrung können alle Lebensmittelbehälter verwendet werden, die luftdicht schließen. Darüber hinaus sollten die Behälter mit dem Glas-Gabel-Symbol gekennzeichnet sein. Dieses Zeichen gibt an, dass die Behälter sich für den Kontakt mit Lebensmitteln eignen. Wichtig ist zudem, dass die Behälter vor der Befüllung gründlich gereinigt wurden. Auch auf die Größe kommt es an, denn jeder Behälter sollte möglichst nicht mehr enthalten, als man zu einer Mahlzeit zu sich nehmen möchte. So vermeidet man Reste erwärmter Speisen, die dann für eine weitere Lagerung erneut gekühlt werden müssen.

Wie gelingt die Lagerung der Meal-Prep-Komponenten am besten?

Um eine Verunreinigung von Lebensmitteln während der Lagerung zu vermeiden, sollten sie in geschlossenen Behältnissen oder vollständig abgedeckt aufbewahrt werden. Bei rohen Meal-Prep-Komponenten, wie Obst, Gemüse und Blattsalaten ist es aufgrund des hohen Keimgehalts besonders wichtig, dass sie getrennt von weiteren Komponenten (z. B. gegarte Hülsenfrüchte, Soßen, Dressings) verpackt werden. Aus geschmacklichen Gründen kann es auch bei gegarten Speisen sinnvoll sein, verschiedene Meal-Prep-Komponenten (z. B. gegarte Nudeln und Soße) jeweils in eigene Behälter zu füllen.

Da die Vermehrung der meisten Bakterien durch das Kühlen verlangsamt oder sogar gestoppt wird, sollten die vorbereiteten oder vorgekochten Mahlzeiten bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Vorgekochte Mahlzeiten können auch tiefgekühlt werden, um die Haltbarkeit zu verlängern. Wichtig ist, dass die Speisen abgekühlt sind, bevor sie in das Tiefkühlfach gelegt werden.

Wie lange lassen sich Meal-Prep Komponenten lagern?

Zur Haltbarkeit der vorbereiteten Mahlzeiten lassen sich keine pauschalen Angaben machen. Sie sind jedoch umso haltbarer, je niedriger der Keimgehalt (z. B. durch das ausreichende Erhitzen) und je kälter der Kühlschrank ist. Um lebensmittelbedingte Krankheiten zu vermeiden, ist es ratsam, erhitzte Mahlzeiten innerhalb von 2-3 Tagen zu verbrauchen oder

einzufrieren. Mahlzeiten mit rohen Komponenten sollten spätestens einen Tag nach der Zubereitung verbraucht werden.

Das BfR empfiehlt eine Kühlschranktemperatur von maximal 7 °C, besser wären 5 °C. Die Temperatur im Kühlschrank ist aber nicht gleichmäßig verteilt. Deshalb ist es sinnvoll, die Temperaturen an verschiedenen Stellen zu kontrollieren. Der untere Bereich nah an der Rückwand eignet sich in der Regel am besten für eine mehrtägige Lagerung der vorbereiteten Mahlzeiten, weil es dort in den meisten Kühlschränken am kältesten ist.

Weiterführende Informationen zum korrekten Kühlen:

<https://www.bfr.bund.de/lebensmittel-und-futtermittelsicherheit/bewertung-mikrobieller-risiken-von-lebensmitteln/lebensmittelhygiene/korrektes-kuehlen/>

Weiterführende Informationen zur richtigen Lagerung von Lebensmitteln:

<https://www.bzfe.de/kueche-und-alltag/kochen/lebensmittel-richtig-lagern>

Worauf muss beim Tiefkühlen geachtet werden?

Die Meal-Prep-Komponenten sollten einzeln und portionsweise verpackt tiefgekühlt werden. Gefrierbrand wird das Austrocknen der Lebensmittel durch Luftkontakt beim Tiefkühlen genannt. Um dies zu vermeiden, sollten die Behälter möglichst wenig Luft enthalten.

Um den Überblick zu behalten, sollte auf den Behältern der tiefgekühlten Speisen neben der Bezeichnung des Lebensmittels das Datum der Einlagerung vermerkt sein, denn nicht alle Lebensmittel können gleich lange tiefgekühlt aufbewahrt werden.

So lange können die verschiedenen Lebensmittelarten bei - 18 °C lagern:

- Rind- und Schweinefleisch: 3-6 Monate
- Geflügel: 3 Monate
- Fisch: 6 Monate
- Gemüse und Obst: 6-12 Monate, wenn gegart oder blanchiert bis zu 12 Monaten

Wie werden gekühlte und tiefgekühlte Speisen am besten erwärmt?

Da sich Keime zwischen 10 °C und 60 °C besonders gut vermehren können, ist es wichtig, dass tiefgekühlte Speisen im Kühlschrank aufgetaut werden, beispielsweise über Nacht, sodass sie diesen Temperaturbereich nicht erreichen.

Verschiedene Keime und Erreger sind mit bloßem Auge nicht zu erkennen und halten auch der Geruchsprüfung stand. Daher sollten Speisen auch beim Aufwärmen so stark und gleichmäßig erhitzt werden, dass sie an allen Stellen für mindestens 2 Minuten über 70 °C heiß sind. Tiefkühlbeeren sollten sogar noch stärker, auf etwa 90 °C, erhitzt werden, um auch hitzeresistente Viren zu inaktivieren.

Woran erkenne ich, ob die Lebensmittel genießbar sind?

Die Faustregel „sehen, riechen, schmecken“ ist eine populäre Richtlinie für die Beurteilung der Genießbarkeit von Lebensmitteln. Sie berücksichtigt allerdings nicht eine mögliche Kontamination mit Zoonoseerregern, wie beispielsweise Salmonellen oder Campylobacter. Zoonoseerreger sind Krankheitserreger (z.B. Bakterien, Viren, Parasiten), die von Tieren auf

den Menschen oder umgekehrt übertragen werden können. Sie kommen auch bei klinisch gesunden Tieren vor und sind in Lebensmitteln nicht erkennbar, weil ihr Vorkommen deren Geruch und Geschmack nicht verändern. Hier beugt nur sorgfältige Hygiene und Erhitzen einer lebensmittelbedingten Infektion vor.

Wenn die Lebensmittel verschimmelt sind oder sich darin kleine Gasbläschen gebildet haben, sollten sie in jedem Fall entsorgt werden.

Besonders empfindliche Personengruppen – wer ist das, und worauf ist zu achten?

Zu den besonders empfindlichen Personengruppen zählen Menschen, deren körpereigene Abwehrkräfte gegenüber lebensmittelbedingten Infektionen durch Schwangerschaft, hohes Alter oder Vorerkrankungen beeinträchtigt oder noch nicht vollständig ausgebildet sind (kleine Kinder unter fünf Jahren). Für sie ist Meal-Prep daher weniger gut geeignet.

Besonders empfindliche Personen sollten möglichst keine rohen tierischen Lebensmittel zu sich nehmen. Außerdem sollten immunsupprimierte Personen und Schwangere auf den Verzehr von vorgeschnittenen und verpackten Salaten vorsichtshalber verzichten und stattdessen Salate und Rohkost aus frischen und kurz vor dem Verzehr gründlich gewaschenen Zutaten selbst zubereiten. (Link zu Resistente Keime. Rohkost und Salat gut waschen und frisch zubereiten, <https://www.bfr.bund.de/stellungnahme/resistente-keime-rohkost-und-salat-gut-waschen-und-frisch-selbst-zubereiten/>)

Weitere Informationen auf der BfR-Website zu den Themen Küchenhygiene und Lebensmittelhygiene

Information – Wie frisch ist Fisch

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/wie-frisch-ist-der-fisch-kennzeichen-von-frischen-fischen.pdf>

BfR-Merkblätter für Verbraucher

https://www.bfr.bund.de/de/publikation/merkblaetter_fuer_verbraucher-512.html

Verbrauchertipps zu Lebensmittelhygiene und Reinigung

<https://www.bfr.bund.de/cm/350/verbrauchertipps-zu-lebensmittelhygiene-reinigung-und-desinfektion.pdf>

Verbrauchertipps zum Schutz vor Lebensmittelinfektionen

https://www.bfr.bund.de/cm/350/verbrauchertipps_schutz_vor_lebensmittelinfektionen_im_privathaushalt.pdf

Verbrauchertipps zum Schutz vor lebensmittelbedingten Erkrankungen durch bakterielle Toxine

<https://www.bfr.bund.de/cm/350/verbrauchertipps-schutz-vor-lebensmittelbedingten-erkrankungen-durch-bakterielle-toxine.pdf>

FAQ Campylobacter

<https://www.bfr.bund.de/fragen-und-antworten/thema/campylobacter-der-durchfall-erreger-findet-sich-oft-auf-gefluegelfleisch/>

FAQ Botulismus

<https://www.bfr.bund.de/fragen-und-antworten/thema/selten-aber-vermeidbar-fragen-und-antworten-zum-botulismus/>

FAQ Schimmelpilze in Lebensmitteln

<https://www.bfr.bund.de/fragen-und-antworten/thema/schimmelpilze-in-lebensmitteln-gesundheitliche-risiken-und-wie-sie-sich-vermeiden-lassen/>

FAQ Korrektes Kühlen

<https://www.bfr.bund.de/fragen-und-antworten/thema/korrektes-kuehlen-von-lebensmitteln-im-privathaushalt/>

FAQ Materialien für den Lebensmittelkontakt

<https://www.bfr.bund.de/fragen-und-antworten/thema/fragen-und-antworten-zu-den-empfehlungen-des-bfr-fuer-materialien-fuer-den-lebensmittelkontakt/>

Podcast

Unterschätztes Risiko: Keime in der Küche

<https://podcast.bfr.bund.de/6-unterschatztes-risiko-keime-in-der-kuche-006>

Videos

Videoreihe „Mit Sicherheit lecker“

<https://www.bfr.bund.de/veroeffentlichungen/bildungsmaterialien/>

Über das BfR

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist eine wissenschaftlich unabhängige Einrichtung im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH). Es berät die Bundesregierung und die Bundesländer zu Fragen der Lebensmittel-, Chemikalien- und Produktsicherheit. Das BfR betreibt eigene Forschung zu Themen, die in engem Zusammenhang mit seinen Bewertungsaufgaben stehen.

Impressum

Herausgeber:

Bundesinstitut für Risikobewertung

Max-Dohrn-Straße 8-10

10589 Berlin

T +49 30 18412-0

F +49 30 18412-99099

bfr@bfr.bund.de

bfr.bund.de

Anstalt des öffentlichen Rechts

Vertreten durch den Präsidenten Professor Dr. Dr. Dr. h.c. Andreas Hensel

Aufsichtsbehörde: Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

USt-IdNr: DE 165 893 448

V.i.S.d.P: Dr. Suzan Fiack



gültig für Texte, die vom BfR erstellt wurden

Bilder/Fotos/Grafiken sind ausgenommen, wenn nicht anders gekennzeichnet

BfR | Risiken erkennen –
Gesundheit schützen