

Das Tellermodell - nach der Idee der Japanischen Bentobox

Bentoboxen sind in Japan eine Darbietungs-Art wie verschiedene Speisen, in „Kästchen-Form“ angeboten werden können. Mit Hilfe von Trennwänden werden die einzelnen Komponenten voneinander separiert. So bieten Bentoboxen die Möglichkeit, viele kleine Speisen in einem einzigen Behälter aufzubewahren und zu transportieren, ohne dass sie vermischt werden. Der Name bezieht sich auf die Darreichungsform und nicht auf die Art der Speisen.

Für unsere Anwendung, an Butterbrotboxen gemessenen Massstäben, wirken die Boxen oft sehr klein – davon sollte man sich aber nicht täuschen lassen: Eine Box für Erwachsene sollte 550 bis 750 Milliliter für Frauen und 800 bis 1000 Milliliter für Männer fassen. Dazu lässt sich sehr gut Tupperware verwenden.



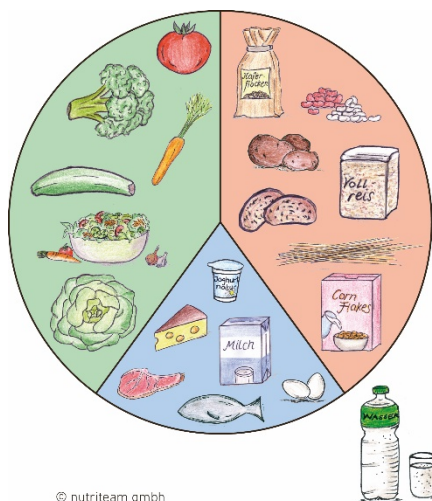
Die Komponenten können folgendermassen zusammengestellt werden:

1. hochwertige Kohlehydrate, z.B. Vollkornbrot
2. Eiweisskomponente, z.B. mageres Fleisch, Eier, fettarmer Käse oder Tofu
3. Gemüse- und Obstkomponente
4. Ergänzend: hochwertige Fette/Öle für die Zubereitung verwenden oder z.B. Nüsse als zusätzliche Komponente in die Mahlzeit integrieren

Auf der nächsten Seite finden Sie verschiedene Zutaten aus den einzelnen Komponenten. Aus diesen kann eine ausgewogene Mahlzeit zusammengestellt werden.



Komponente einer Bentobox



Das Tellermodell veranschaulicht am einfachsten, wie eine Bentobox ausgewogen zusammengestellt werden kann. Es sollten immer eine Gemüse- oder Obstportion und je eine Eiweiss- sowie Stärkebeilage enthalten sein. Damit werden alle 3 Hauptkomponenten abgedeckt.

- Ein stärkehaltiges Lebensmittel (Brot, Teigwaren, Reis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, etc.)
- Ein eiweisshaltiges Lebensmittel (Fisch, Fleisch, Tofu, Eier, Käse, etc.)
- Eine oder mehrere Gemüse- und Obstsorten (gemischter Salat, Karotten, Tomaten, Pilze, Früchte, etc.)
- Ein oder mehrere Getränke

Die Lebensmittelauswahl für die Bentobox kann nach dem Tellermodell erfolgen:

Eiweiss
Trockenfleisch dünn geschnitten
Gegrillte Poulet- oder Trutenbrust in Scheiben geschnitten
Magerer Kochschinken
Scheiben von magerem Braten
Räuchertofu in mundgerechten Stücken
Geräuchtes Forellenfilet in Stücken
Thonsalat
Eier hartgekocht
Kaltes Omelette in mundgerechten Stücken
Berg- oder Alpkäse in mundgerechte Stücke geschnitten
Linsensalat (oder Kichererbsen-Salat)
Hummus (Kichererbsenmus)
Früchte/Gemüse
Verschiedene Farben an Gemüse roh (oder blanchiert) in 5cm lange Stäbchen geschnitten
Peperoni tricolore
Rettich, Radieschen, Rübli, Mini-Tomaten
Früchte nach derzeitiger Saison, die nicht stark saften in mundgerechten Stücken oder welche, die schon „abgepackt“ sind, wie Trauben, Zwetschgen, Mirabellen, Kirschen
Dörrfrüchte, Gemüsechips
Hochwertige Kohlenhydrate
Vollkornbrot-Scheiben in 5x5cm grossen Quadraten
Pumpnickel in 5x5cm grossen Quadraten
Vollkorn/Roggen-Knäckebrot

Herzhafte Vollkorncracker (wenig)
Gesunde Fette
Oliven
Nüsse, Kerne (wie beim Salat-Topping)
Guacamole
Hochwertige Öle (Raps-, Olivenöl)

