

### **Heiß oder tiefkühlfrisch? Was passt besser zur mir?**

Wenn die Entscheidung für Essen auf Rädern gefallen ist, stellt sich im nächsten Schritt meist jeder von uns dieselbe Frage: Möchte ich täglich ein heiß geliefertes Mittagessen erhalten oder bereite ich mir tiefkühlfrische Menüs eigenständig zu?

Wir haben beide Möglichkeiten genau unter die Lupe genommen. Eine praktische Checkliste fasst unsere Recherche am Ende noch einmal kompakt zusammen.

### **Heiße Mahlzeiten direkt auf den Tisch geliefert!**

Bei einer Heiß-Anlieferung wird die Mahlzeit in einer praktischen Isolierbox zu Ihnen gebracht. Wie häufig Sie beliefert werden möchten, entscheiden Sie individuell. Ob täglich, einmal die Woche oder einmal im Monat – der Mahlzeiten-Dienst kommt nur dann mit einem warmen Mittagessen, wenn Sie ihn auch bestellt haben.

#### Wechselnde Gerichte in jeder Woche

Sie können sich jede Woche auf einen wechselnden Speisenplan freuen. Die Auswahl beschränkt sich dabei nicht nur auf eine Hauptspeise. Auch deftige Eintöpfe, Beilagensalate und Desserts können meist variabel dazu bestellt werden.

Wie praktisch: Auf Wunsch liefern viele Anbieter die warmen Menüschalen sogar bis an Ihren Esstisch. Fragen Sie Ihren Anbieter auch, ob er bei Bedarf beim Öffnen der Schale hilft.

#### Mahlzeiten-Dienste liefern, was und wann Sie es möchten

Essen auf Rädern kann auch punktuell bestellt werden. Haben Sie vielleicht einen Krankenhaus-Aufenthalt hinter sich und möchten nur vorübergehend unterstützt werden? Sie können flexibel entscheiden, welche Unterstützung Sie in Anspruch nehmen möchten. Bei den meisten Anbietern gilt: Heute bestellt und schon morgen geliefert.

### **Wussten Sie, dass Essen auf Rädern auch tiefgekühlte Menüs anbietet?**

Sie sind nicht der Typ, der sich gerne im Voraus festlegt? Dann ist die Versorgung mit tiefkühlfrischen Menüs wahrscheinlich die richtige Variante für Sie. Neben den Heiß-Anlieferungen gibt es nämlich auch die Möglichkeit zahlreiche Gerichte für das Tiefkühlfach zu bestellen. Diese können Sie je nach Bedarf und Appetit selbstständig in der Mikrowelle oder dem Backofen aufwärmen.

Tiefkühlfrische Gerichte tragen nicht umsonst das Wort „Frische“ in sich. In der Regel enthält tiefgefrorenes Gemüse mehr Nährstoffe, als Gemüse aus Gläsern und solches, das einige Tage im Kühlschrank lag. Viele Mahlzeiten-Dienste versprechen außerdem die Auswahl regionaler Zutaten und die Zubereitung ohne Zusatzstoffe.

#### Was möchten Sie heute essen?

Ein weiterer Vorteil von Tiefkühlkost ist die Flexibilität. Sie können selbst entscheiden, zu welcher Tageszeit Sie essen möchten. Auch können Sie flexibel entscheiden, worauf Sie spontan Appetit haben. Soll es etwas Süßes sein oder doch eher herzhaft? Haben Sie Lust auf ein Fleisch- oder Fischgericht oder soll es lieber Gemüse sein? Das können Sie Tag für Tag spontan entscheiden.

Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, auf Vorrat zu kaufen. So haben Sie immer ein zusätzliches Mittagsmenü zur Hand, wenn Sie jemand spontan besucht.

Mit der Lieferung von tiefkühlfrischen Gerichten können Sie auch gleich morgen starten. Die einzige Voraussetzung vieler Mahlzeiten-Dienste ist die Mindestabnahme von einer gewissen Anzahl an Gerichten. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Essen auf Rädern-Anbieter.

#### Besondere Ernährungsformen finden hier ein offenes Ohr

Mit dem Alter können Unverträglichkeiten, pürierte Nahrung oder auch Schonkost eine größere Rolle spielen. Vor allem im tiefkühlfrischen Bereich bedienen Mahlzeiten-Dienste zahlreiche Ernährungsformen. Ernähren Sie sich beispielsweise anhand der IDDSI-Skala? Dann sind hochkalorische Suppen oder pürierte Mahlzeiten genau das Richtige für Sie.

Auf den jeweiligen Webseiten der Anbieter können Sie sich über die Sonderkostformen ausgiebig informieren. Bei Fragen stehen Ihnen die Mitarbeiter der Anbieter zur Seite. Bei komplizierten Anliegen geht das meist auch ganz praktisch am Telefon!

Ob heiß oder kalt – bei so vielen individuellen Möglichkeiten stellt sich eigentlich nur noch eine Frage: Wie genau kann ich meinen Speiseplan bestmöglich gestalten? Unsere Ernährungsberaterin hat einen kleinen Fahrplan für Essen auf Rädern zusammengestellt. Daran können Sie sich sowohl bei der Heiß- als auch bei der Tiefkühl-Auswahl orientieren.

### Wie stelle ich meinen Speisenplan optimal zusammen?

Wie sieht eigentlich eine abwechslungsreiche Mahlzeiten-Planung aus? Wir haben die wichtigsten Tipps unserer Ernährungsberaterin kompakt zusammengefasst:

- ✓ Wählen Sie am besten täglich Kartoffeln, Reis oder Nudeln aus. Sie liefern wichtige Energie in Form von Kohlenhydraten.
- ✓ Achten Sie bei Ihren Menüs auf eine reichliche Gemüsezufuhr. Das kann auch mal ein Beilagensalat sein.
- ✓ Fleisch, Fisch und Eier liefern unserem Körper hochwertiges Eiweiß. Genießen Sie Fleischgerichte 2 bis 3 mal in der Woche. Ein Fischgericht sollte einmal in der Woche einen Platz auf dem Menüplan finden.
- ✓ Trinken nicht vergessen! Nehmen Sie sich ein Glas Wasser oder ungesüßten Kräuter-Tee zum Essen.

### Fazit

Sie sind sich noch nicht zu hundert Prozent sicher, welche Variante von Essen auf Rädern zu Ihnen passt? Wir haben hier eine praktische Checkliste vorbereitet. Machen Sie den Selbsttest:

#### PRO: Heiße Menüs

- „Ich schaffe es nicht mehr, so lange in der Küche stehen, wie früher.“
- „Ich freue mich meine Woche schon im Voraus zu planen. Vorfreude ist eben die schönste Freude!“
- „Ich bekomme heißes Essen direkt auf den Tisch geliefert - komfortabler geht es nicht.“
- „Schön dass mittags jemand vorbeischaut und mich besucht.“

#### PRO: Tiefkühl-Menüs

- „Das Aufwärmen in der Mikrowelle oder im Backofen macht mir nichts aus.“
- „Ich kann nicht genau sagen, ob ich mittags zu Hause bin. Manche Aktivitäten ergeben sich kurzfristig.“
- „Worauf ich morgen Appetit habe? Das weiß ich nicht. Da möchte ich flexibel bleiben.“
- „Ich möchte immer einen Vorrat im Haus haben - auch für spontane Besuche.“