

Hintergrund Info Notfall Nahrung:

Es gibt eine Reihe von lange haltbaren, energiereichen Notnahrungs-Riegeln. In manchen Fällen kann es sinnvoll sein, auf diese leichten, kompakten Produkte auszuweichen. Daher ein etwas genauerer Blick auf einige Produkte am Markt, welche von Militär und Hilfsorganisationen verwendet werden. Wiedererwarten zeigen sich deutliche Unterschiede.

Zunächst eine Beschreibung der persönlichen Eindrücke. Unten eine Bewertungsmatrix in die möglichst alle Faktoren eingeflossen sind. Die Inhaltsstoffe wurden dabei dreifach gewichtet. Ob die Angaben mit den tatsächlichen Inhaltsstoffen übereinstimmen wurde mangels Ressourcen nicht überprüft.

Die Riegel lassen sich in zwei Gruppen teilen. Die Schmackhaften und die brauchbaren.

Subjektive Eindrücke bei der testweisen Verkostung:

(Bei Notnahrung ist ein zu guter Geschmack eher negativ. Sie soll sättigen und nicht gleich Appetit auf mehr machen)

POW-R1:

Konsistenz fest bis hart, wenig krümelig, Geschmack leicht süßlich, schmeckt etwas nach Öl.

Nimmt den Hunger für mehrere Stunden.

Viele Inhaltsstoffe in ausgewogener Dosierung und am Tagesbedarf orientiert. Beinhaltet auch Zink und Selen was bei Entzündungen wichtig ist und in einer Notsituation helfen kann. Schade, dass Kalzium und Magnesium fehlt. In Notsituationen kann es zu ungewohnter körperlicher Anstrengung kommen. Da wäre es schön wenn etwas präventives gegen Krämpfe enthalten wäre wie bei NRG-5.

Dennoch, mein persönlicher Favorit, auch wenn man andere Riegel lieber isst.

NRG-5:

Konsistenz bröselig, Geschmack erst ein wenig abstoßend, nach einspeicheln geht's so.

Sehr trocken, braucht viel Speichel. Es ist fast unmöglich einen Riegel zu essen, ohne dass erhebliche Mengen auf den Boden krümeln. Inhaltsstoffe aber reichhaltig. Bis auf Geschmack und Konsistenz daher auf Platz 2

BP-ER:

Süßlich, wie ein Keks, Konsistenz fest aber einfach ab zu beißen. Macht nicht so lange satt wie die anderen. nur 6 Jahre haltbar (hat vermutlich mit lokaler Gesetzgebung in Skandinavien zu tun)

Weniger Inhaltsstoffe. Keine Vitamine und Spurenelemente mehr beigemischt. (ebenfalls lokaler Gesetzgebung geschuldet. War früher anders)

Seven Oceans:

Optisch, haptisch, geschmacklich identisch mit BP-ER. Jedoch mit Angabe zu enthaltenen Vitaminen. Würde ich als Riegel für Sport und Freizeit wählen.

NR-72:

Das Schweizer Produkt mischt eine Art Ovomaltine mit bei, was die sehr kleinen Riegel schmackhaft macht. Sie kleben aber in den Zähnen und machen nicht satt. Im Ernstfall kann man Sie nicht heimlich essen, ohne dass andere, z.B. in einem Auffanglager, es am Atem riechen. Von einem Schweizer Hersteller hätte ich mehr Produkt Qualität, insbesondere bei den Inhaltsstoffen erwartet.

Bewertungs-Matrix Notfall Nahrung

Angaben / 100g

Produkt	<u>Seven</u>		tägl.	<u>BP-ER</u>		tägl.	<u>NRG-5</u>		tägl.	<u>POW-R1</u>		tägl.	<u>NR-72</u>	
	<u>Oceans</u>													
Verpackung Note	2			2			2,5			1,5			2,5	
Konsistenz Note	2			2			3			1			2	
Geschmack Note	1			1			4			2			1	
Sättigung Note	4			4			2			1			4	
Inhaltstoffe dreifach gewichtet	3			4			1			1			4	
Haltbarkeit Note	3			2			1			1			1	
	3,0			3,4			2,1			1,3			3,3	
Haltbarkeit Jahre	5,5			7,0			20,0			20,0			20,0	
Energie kj	2043			1986			1920			2053			1707	
Energie kcal.	488			475			460			490			404	
Fett g	18,9			17,7			17,3			19,5			7,2	
davon ges. Fetts. g	11,3			10			8,6			9,2			4,1	
unges. Fettsäuren	7,6			7,7			8,7			10,3			3,1	
Kohlehydrate g	68,6			68,6			53,1			64			70	
davon Zucker g	16,8			16,5			15,4			19,6			55	
Eiweiß g	9,5			8,8			14,5			14,3	0,8g/kg Körperg.		13	
Ballaststoffe							7,1						3,7	
Salz g	0,002			0,2			0,48			0,24			0,35	
Vitamin A µg										167	21,0%			
Vitamin C mg	30	37,5%					16	20,0%		12,5	16,0%			
Vitamin B1 mg	1,5	135,0%								0,4	36,0%			
Vitamin B6 mg	1,5	108,8%								0,4	29,0%			
Vitamin B12 µg							0,5	20,0%		0,4	17,0%			
Vitamin E mg							2,4	20,0%						
Vitamin D3 µg							1	20,0%						
Vitamin D µg										0,9	18,0%			
Vitamin A µg							160	20,0%		167	21,0%			
Kalzium mg							160	20,0%		134	17,0%			
Phosphor mg							140	20,0%						
Kalium mg							400	20,0%						
Magnesium mg							75	20,0%						
Eisen mg							2,8	20,0%		2,5	17,0%			
Jod µg							30	20,0%		25	17,0%			
Niacin mg										3,4	21,0%			
Riboflavin mg										0,3	21,0%			
Selen µg										8,4	25,0%			
Zink mg										2,5	25,0%			

Fazit:

Ich würde eine Mischung aus 2-3 verschiedenen Riegeln wählen. Zwei wegen der Inhaltsstoffe und einen für die Psyche, wegen des Geschmacks. Das wäre dann POW-1, NRG-5 und Seven Oceans.