

Schmackofatz für unterwegs

Der Sternekoch Holger Stromberg testet Expeditionsnahrung. Bei der Beurteilung der 13 Gerichte kam Stromberg zu einem klaren Ergebnis: Seine Bestnote, eine 2, vergab er nur an drei Gerichte: Pasta mit Walnüssen, Curryrahm Fruchtereis und ein Expeditionsfrühstück. Alle drei Mahlzeiten kommen aus demselben Haus - Adventure Food.

Süddeutsche Zeitung, 16.03.2009

Fotos: Stephan Rumpf

Text: Birgit Lutz-Temsch

Beim Burger aus der Dose war Schluss. "Das geht einfach nicht", sagt Holger Stromberg, Sternekoch und Verpfleger der deutschen Fußball-Nationalmannschaft, "das kann ich nicht essen." Vor ihm liegt ein matschiges Brötchen, zwischen dessen Hälften etwas klebt, das aussieht wie "gekochte Salami" und mit einer gelblichen Schicht überzogen ist, die "an alles erinnert, aber nicht an Käse". Das Urteil des Fachmanns ist vernichtend.

Und Holger Stromberg kehrt dabei keineswegs den verwöhnten Sternekoch heraus, im Gegenteil: 13 Expeditionsgerichte und ein Getränk hat er in einem exklusiven Test verkostet, wenn es sein musste, auch in kaltem Zustand. Und dabei streng danach geurteilt, was überhaupt möglich ist, wenn man Essen dehydriert, monatelang in Tüten packt und dann mit heißem Wasser wieder zum Leben erweckt.

Auf diese Form der Ernährung greifen zum Beispiel Wanderer zurück, die mehrtägige Touren vor sich haben und nur ein begrenztes Gewicht tragen können. Gerade das Essen ist aber auch eines der größten Themen bei der Vorbereitung fast jeder Expedition. Besonders wichtig wird das, wenn es um das Zurücklegen einer Strecke geht: Beim klassischen Höhenbergsteigen können Nahrungsmittel in die Hochlager transportiert werden. Wenn man von Russland nach Kanada über das arktische Meereis marschiert, ist das Anlegen von Nahrungsmitteldepots dagegen unmöglich.

Wer solche Distanzen "unsupplied", also ohne jede Unterstützung, zurücklegen will, muss sich sehr gut überlegen, wovon er sich in dieser langen Zeit extremer Beanspruchung ernähren wird. Und landet dann schnell bei der Regel: Maximaler Gehalt bei minimalem Gewicht - und der Einsicht, dass es nur mit natürlichen Lebensmitteln in ihrem Urzustand nicht geht.

Die Testergebnisse

Bei der Beurteilung der 13 Gerichte kam Stromberg zu einem klaren Ergebnis: Seine Bestnote, eine 2, vergab er nur an drei Gerichte: Pasta mit Walnüssen, Curryrahm Fruchtereis und ein Expeditionsfrühstück. Alle drei Mahlzeiten kommen aus demselben Haus - Adventure Food. Strombergs Urteil: "Dieser Hersteller scheint als einziger seine Gerichte auch selbst zu essen. Es sind keine künstlichen Zusatzstoffe in den Gerichten, man sieht und schmeckt, was man isst - was gar nicht so einfach ist bei dehydriertem Essen. Da ist sensorisch richtig was los auf dem Gaumen." Einzig das Palmfett störte ihn, wegen seiner schlechten Verdaulichkeit.

Die Würze beurteilte er bei diesen Gerichten als sehr gut: "Gerade bei einer Expedition hat man viel Adrenalin im Blut, das behindert die Geschmacksnerven. Das Essen muss deshalb stärker gewürzt sein. Kompletzt durchfallen ließ er die meisten Angebote von Trekking Mahlzeiten, wie den Elchtopf oder das Paprika-Sojaragout: "Das riecht und schmeckt nach Kantine und Geschmacksverstärker, es sind viel zu viele künstliche Stoffe drin und der Gaumen wird völlig plattgemacht", so der 36-Jährige.

Und was würde sich der Sternekoch selbst mitnehmen auf eine Trekkingtour? "Außer dem getesteten Frühstück einen Haufen Nüsse, Trockenobst als Snack zwischendurch, hefefreie Instantbrühe, Eipulver, Gries für Griesbrei, Hartkäse, Dauerwurst und Trockenfleisch - nur Dinge, von denen ich weiß, was drin ist." Also schon noch ein bisschen mehr als Reinhold Messner. Denn der sagt: "Das Essen kann man herunterschrauben auf 200 Gramm pro Tag. Wenn man pures Fett isst."

Holger Stromberg hat folgende Produkte getestet:

Travellunch

Vanilledessert mit Himbeeren (Note 3)
Pasta Bella Italia (Note 4)
Hühnerrisotto mit Gemüse (Note 5)
Pina Colada, Travellunch (Note 6)
Nahrungsmittelkonzentrat

Quick Cuisine

Rindergulasch Burgunder Art (Note 5)

Heater Meal

Steak and Vegetables, (Note 4)

Dauerbrot

Hartkekse (Note 2)

Trekking Mahlzeiten:

Elchfleisch - Gourmet-Topf (Note 6),
Paprika-Sojaragout (Note 6),
Cheeseburger in der Dose (Note 6),
Blaubeersuppe (Note 5)

Adventure Food:

Pasta mit Walnüssen (Note 2),
Expeditionsfrühstück (Note 2),
Curryrahm-Früchtereis (Note 2).

Bezugsquellen:

www.dauerbrot.de

www.trekking-mahlzeiten.de

www.adventurefood.com



Holger Stromberg, Sternekoch und Verpfleger der deutschen Fußball-Nationalmannschaft stellt sich einer eher ungewöhnlichen Aufgabe: Er testet Expeditionsnahrung. 13 Gerichte und ein Getränk warten auf den 36-Jährigen, von verschiedenen Herstellern wie Trekking Mahlzeiten, Travellunch, Heater Meals, Adventure Food und Quick Cuisine. Bei der Verpackung kommt schon die erste Kritik des Kochs: "Die Aufmachung ist zwar meistens ziemlich ansprechend - aber ich habe generell ein Problem mit diesen Alu-Beuteln, die nicht zu dem Gedanken passen, dass man sich in der Natur bewegt. Schlimmer noch: Oft genug lassen die Wanderer solche Beutel dann einfach liegen. Biologisch abbaubar sind die aber nicht gerade."

Quick Cuisine hat Gerichte entwickelt, die sich selbst erhitzen, gedacht sind die voluminösen Päckchen eher für einen Kanu-Urlaub denn eine Trekkingtour. Durch simples Drücken des Bodens soll ein Ofen aktiviert werden, der die Dose im Innern erhitzt, Stromberg drückt, es knistert auch wie auf der Packung beschrieben, aber das Gericht ist auch nach mehrmaligem Drücken nach einer halben Stunde noch eiskalt. Das "Rindergulasch Burgunder Art" wird dennoch getestet, Stromberg ist hart im Nehmen. Sein Urteil: "Die Idee eines selbsterhitzenden Gerichts ist toll, leider hat es aber nicht funktioniert. Männern macht sowas aber auf jeden Fall Spaß, da beginnt das Abenteuer schon bei der Zubereitung. Wenn man die Dose dann öffnet, findet man ganze Fleischstücke vor, auch die Kartoffeln und Perlzwiebeln sind ganz - das ist gut, denn man sieht, was man isst, aber es ist





bei weitem nicht so viel drin, wie man denkt. Die Karotten sind leider so zerkoht, dass sie sogar kalt von der Gabel brechen. Leider ist das Gericht schlecht gewürzt und die Sauce ist mir zu hell. Der Sinn von Gulasch ist zwar, dass darin auch die weniger formschönen Fleischteile verarbeitet werden - aber Stücke wie dieses hier sind pures Fett. Sowas mag eine Frau schon mal gar nicht. Und das senkt nun auch die Note nochmal nach unten. Hätte ich dieses Stück nicht gesehen, wäre ich bei einer Vier gelandet, aber so vergeb ich nach Schulnoten eine glatte Fünf."

Weiter geht es mit etwas leichter Verdaulichem: Den unter Wehrdienstleistenden auch als "Panzerplatten" bekannten Hartkeksen: "Die sind eher was für den gesunden Backenzahn. Sie schmecken mir persönlich sehr gut, weil sie nicht so süß sind, leider sind sie aber auch nicht besonders gut gewürzt. Nach meinem Geschmack müssten immer der Zucker verringert und die Menge der Gewürze erhöht werden. In großen Höhen zum Beispiel nimmt man noch weniger Geschmack wahr, zudem hat man eine hohe Ausschüttung von Adrenalin, das die Geschmacksnerven behindert - also müssten die Gewürze erst recht intensiver sein.



Wäre in den Keksen kein Weiß- sondern Vollkornmehl, würden sie allerdings wesentlich länger Energie spenden. Unter Beachtung, dass man den ein oder anderen Schneidezahn verliert, sind die aber gut: Note 2."



Weiter geht es mit dem Elchfleisch Gourmet-Topf von Trekking Mahlzeiten. Heißes Wasser drauf, umrühren, einige Minuten ziehen lassen, dann sieht der Gourmet-Topf so aus: "Es riecht so, wie es oft in Kantinenküchen riecht. Schade um das Elchfleisch, denn man erkennt hier nicht, ob man Rind, Elch oder Hund isst. Da hätte ich das Elchfleisch lieber getrocknet mitgenommen. Die Nudeln sind leider total matschig, alles ist sehr weich, der Fleischanteil ist zwar hoch, aber es schmeckt nicht. Hier bekommt man außerdem quasi die Bild-Zeitung mitgeliefert, so eine lange Liste an künstlichen Zusatzstoffen ist hier aufgeführt - das schmeckt man einfach. Es ist vermutlich viel zu viel Zeug drin, das es gar

nicht bräuchte. Mononatriumglutamat! Die Zeiten sind einfach vorbei. Es entwickelt sich dann auch noch ein furchtbarer Nachgeschmack. Der einzige Pluspunkt ist die Aufmachung: Der Aufdruck der Packung sieht toll aus, aber der Beutel wiederum ist auch unpraktisch, weil er keinen richtigen Boden hat und nicht alleine steht. Eine klare Note 6."

Hier rätselt Stromberg ziemlich lange, wie das Gericht erwärmt werden soll: Die Steak and Vegetables von Heater Meal sollen sich mit einem anderen System als bei Quick Cuisine selbst erhitzen. "Bis ich das kapiert habe, habe ich mir ein Lagerfeuer gemacht", so Stromberg." Dann aber: Wasser in den Beutel, geschlossene Tüte mit Essen hinein und den "Ofenbeutel" gut verschlossen. Sofort beginnt es im Innern zu zischen und brodeln, und es entwickelt sich ein seltsamer Rauch, der den Koch eher erschreckt: "Das sollte man wohl besser nicht einatmen, aber ich könnte damit prima Rauchzeichen geben." Die Verpackung erweckt



allerdings auch hier

wieder den Unmut des Kochs, denn mitgeliefert werden sogar Plastikgabel und Serviette, alles einzeln verpackt. "Wer braucht denn sowas, wer nimmt denn bitte auf einen Outdoor-Trip kein Besteck mit und braucht eine Serviette?", fragt der 36-Jährige, "das bleibt doch nur wieder in der Natur zurück!" Das Urteil über das Essen ist etwas weniger vernichtend: "Der erste Anblick ist nicht so lecker, aber dann riecht man das Rindfleisch, es sind zwar relativ kleine Stücke, aber es ist gesundes Fleisch, das riecht man. Es schmeckt nach dem, was drin ist, Rindfleisch, Kartoffeln, und ist auch nicht übertüncht mit irgendwelchen anderen Dingen. So schmeckt ein



Gulasch in, sagen wir, osteuropäischen Wirtshäusern.

Vom Geschmack würde ich deshalb eine Drei vergeben, die Verpackung finde ich allerdings so schrecklich, dass es dafür eine Sechs gibt - insgesamt landen wir also bei einer 4-."

Es folgt ein Expeditionsfrühstück der Firma Adventure Food: "Das riecht nach Porridge, ganz sauber, schlicht nach dem, was drin ist. Der Beutel hier ist schlau gemacht, er bleibt nach dem Einfüllen des Wassers stehen und man kann ihn wieder verschließen - da bleibt das Gericht auch länger heiß. Es ist zum Glück Milchpulver beigemischt, Porridge mit Wasser finde ich schrecklich. Man riecht und schmeckt deutlich die Nüsse und das Ganze hat eine schöne Konsistenz. Leider ist Palmfett drin, das ist etwas schwer verdaulich, den Zucker würde ich durch Rohrzucker ersetzen, aber ansonsten gibt es hier nichts zu meckern, das würde ich sogar selbst zum Frühstück essen."



Wären die erwähnten Zutaten noch verbessert, würde ich hier eine 1 vergeben, so landen wir bei Note 2."



Das Paprika-Sojaragout von Trekking Mahlzeiten: "Leider sind weiße Nudeln drin, Vollkornnudeln wären ein besserer Energielieferant, aber vermutlich geht das nicht, weil die zu lange bräuchten um weich zu werden. Dieses Ragout riecht und schmeckt nach schlechter Kantine. Man schmeckt wieder sehr deutlich die Geschmacksverstärker raus, ich habe keine Ahnung, warum da so viele Zusätze drin sind. Es schmeckt deutlich nach Paprika, aber es ist nicht

würzig, die Nudeln sind weich - ich kann wegen der vielen künstlichen Stoffe nichts anderes als die Note 6 vergeben."

Während die anderen Gerichte noch vor sich hin quellen, geht es an das Nahrungsmittelkonzentrat von Travellunch, für den Notfall: "Dafür braucht man eine Menge Wasser, das sollte man besser nicht trocken essen, wenn man schon dehydriert ist. Es riecht wie Granulat, der Geschmack ist nicht schlecht, es schmeckt nach nicht viel, ist zuerst knusprig und wird dann zu einem Brei. So etwas erfüllt absolut seinen Zweck, denn es sind Kohlehydrate, Eiweiß, Mineralien und Vitamine drin, alles, was man braucht. Zum Glück ist kein künstliches Aroma beigemischt wie Banane oder so, es schmeckt nach dem, was drin ist. Ich verbeuge aber hier keine Note, weil es mit einem richtigen Gericht nicht vergleichbar ist."

Zum Runterspülen bekommt Stromberg eine Pina Colada von Travellunch. Stromberg, ein Pina-Colada-Fan, freut sich erst, doch das vergeht beim ersten Riechen: "Wenn Pina Colada so schmeckt, dann trinke ich von jetzt an keine mehr. Das schmeckt wie diese fürchterlichen Milchmodig-Getränke aus den Siebzigern, die uns alle krank gemacht haben, und der Alkohol riecht wie Spiritus oder das, womit man die Scheiben putzt. Hätte ich niemals als Pina Colada erkannt. Es schmeckt nicht fruchtig und auch nicht nach Ananas - das tut schon beim Riechen weh, der Körper will das nicht.

Eine ganz klare Note 6."



Stromberg bleibt tapfer und macht mit dem Curryrahm-Früchtereis von Adventure Food weiter. Hier kritisiert er zuerst den Beutel, der nicht stehenbleibt. "Es riecht nicht besonders lecker am Anfang. Curryrahm Früchtereis ist ein etwas seltsames Gericht - das ist indische Küche für die altdeutsche Fraktion, die immer Curryreis bestellt. Aber es sind Sonnenblumenkerne und Rosinen drin,



man schmeckt sehr deutlich die Bohnen, relativ viel Gemüse. Es ist scharf, süß, würzig, und man hat noch was Bissiges drin. Man kann die einzelnen Zutaten auch gut auseinanderschmecken. Da ist was los auf dem Gaumen, das spricht die Sensorik an - und das völlig ohne Chemie. Da nehme ich gleich nochmal einen Löffel - die Leute in dieser Firma scheinen ihr Essen auch selbst zu essen.

Nur das Palmfett verringert die Note wieder von einer 1 auf eine 2."

Die Blaubeersuppe von Trekking Mahlzeiten dagegen findet wieder weniger Gnade: "Blaubeeren sind grundsätzlich gesund, weil sie viele Antioxidantien enthalten. Die Idee ist



nicht schlecht, denn wenn man draußen unterwegs ist, isst man ja gerne etwas, das aus der Natur kommt. Leider ist die Umsetzung wieder schlecht: Wenn man auf eine Blaubeere beißt, schmeckt man zwar wirklich Blaubeeren, aber es sind viel zu viele pürierte Beeren drin, und die Farbe hat es durch Rote Beete Pulver! Geschmacklich ist es absolut flach, hier würde sich noch Orangenschale und Anis reingehören. Da nehme ich doch lieber getrocknete Blaubeeren mit, die schmecken besser, von diesem Zeug isst man einen ganzen Teller, aber es erfüllt einen nicht, es bleibt flach. Note 5."

Das Hühnerrisotto mit Gemüse von Travellunch ist schnell beurteilt:

"Es riecht und schmeckt nach schlechter Kantine. Aber der Beutel steht gut. Note 5."



Die Pasta Bella Italia von Travellunch: "Das sieht alles andere als Bella Italia aus. Das sieht aus wie: Mir ist schlecht geworden. Eine matschige Angelegenheit, auch wenn die Nudeln noch Biss haben. Es riecht extrem nach Milchpulver, nach Sahne und Käse. Leider aber nicht nach gutem Käse, sondern wie Parmesello, dieser fürchterliche fertig geriebene Käse, der sowas wie Parmesan sein soll. Das schmeckt sehr nach Chemie. Es ist

geschmacklich völlig platt, wenn überhaupt, entsteht hier nur eine einzige Schwingung auf dem Gaumen. Note 4."

Die Walnuss-Pasta von Adventure Food:

"Da sind tatsächlich ganze Walnüsse drin - die sind teurer als gebrochene. Der Geruch ist neutral. Leider riecht und schmeckt man von den Walnüssen nichts, es steht sehr die Tomate im Vordergrund. Von den Nüssen spürt man nur die Struktur, und es knuspert. Das schmeckt, wie es manchmal auf Kindergeburtstagen schmeckt - ganz okay. Da habe ich in Skihütten schon schlechtere Nudeln gegessen. Eine schöne Sache - und wieder völlig ohne künstliche Stoffe. Note 2."

Endspurt beim Dessert: Vanilledessert mit Himbeeren von Travellunch:

"Da sind jede Menge Zusatzstoffe drin, es riecht deutlich nach Vanillin und nicht nach Vanille. Man fühlt sich ein bisschen in die Kindheit in den Siebzigern zurück versetzt, als es nur so künstlich aromatisierte Sachen gab. Die Konsistenz ist sehr locker und luftig - erstaunlich, was man mit Instant alles machen kann. Es sind tatsächlich auch echte Himbeeren drin. Alles in allem eine witzige Idee. Wer seinen Partner am Berg überraschen will, der kann das gut mit diesem Dessert machen. Note: 3."



Zu guter Letzt die größte Herausforderung: Der Cheeseburger in der Dose, wohl eher als Scherz denn als echte Ernährung gedacht. Der Burger wird samt Dose im Wasserbad erhitzt - fertig.

"Das riecht nicht gut. Der Käse hier hat mit allem zu tun, nur nicht mit Käse. Da mag ich eigentlich gar nicht weiter dran riechen. Das sieht aus wie gekochte Salami. Tut mir leid,

aber das kann ich nicht essen, davon werde ich kein Stück abbeißen. Früher haben meine Freunde manchmal im Auto diese Heiße Hexe Burger gegessen, da hat dann das ganze Auto danach gestunken. Ich habe mich damals schon gefragt, wie man das essen kann. Aber das hier ist noch schlimmer, das riecht nach einem Sauna-Aufguss aus Heiße Hexe. Aber ein Burger in der Dose - das kann auch nicht funktionieren. Eine absolut klare Note 6."