

# MRE

## Inhaltsverzeichnis

- [I. Die Zusammensetzung von MRE](#)
- [II. Verpackung und Haltbarkeit von MRE](#)
- [III. Selbsterhitzungstechnologie in MREs](#)
- [IV. Nährstoffzusammensetzung und Kaloriengehalt](#)
- [V. Geschmack und Vielfalt der MRE-Menüs](#)
- [VI. Vorteile und Einschränkungen der Verwendung von MRE](#)
- [VII. Worauf beim Kauf von MREs zu achten ist](#)

MRE (Meal, Ready-to-Eat) bezeichnet eine spezielle Form der Mahlzeit, die ursprünglich für das Militär entwickelt wurde, um eine schnelle und praktische Nahrungsquelle zu bieten, die ohne weitere Zubereitung oder externe Energiequellen verzehrt werden kann. Diese Mahlzeiten werden häufig bei militärischen Einsätzen, bei Outdoor-Aktivitäten wie Camping und [Survival](#) oder als Notnahrung in Krisenzeiten genutzt. Aufgrund ihrer praktischen Eigenschaften und ihrer langen Haltbarkeit haben MREs auch im zivilen Bereich an Bedeutung gewonnen, insbesondere im Outdoor- und Katastrophenschutzsektor.

### **I. Die Zusammensetzung von MRE**

- MRE-Pakete bestehen in der Regel aus einer Hauptmahlzeit, Beilagen, einem Snack oder Dessert und Getränkepulvern. Je nach Hersteller und Einsatzgebiet können die genauen Bestandteile variieren, aber die grundlegende Struktur bleibt ähnlich.
- Jede Mahlzeit ist darauf ausgelegt, eine vollständige Nährstoffversorgung sicherzustellen, die Energie, Kohlenhydrate, Proteine und Fette abdeckt.
- Moderne MREs enthalten oft auch Ergänzungen wie Vitaminpräparate oder andere Zusätze, um den individuellen Ernährungsbedarf bestmöglich abzudecken.

### **II. Verpackung und Haltbarkeit von MRE**

- Die Verpackung der MRE ist speziell darauf ausgelegt, die Lebensmittel lange haltbar zu machen und gleichzeitig einen maximalen Schutz vor Umwelteinflüssen wie Feuchtigkeit, Hitze oder mechanischen Schäden zu bieten.
- Typische MRE-Verpackungen bestehen aus robustem, luftdicht verschlossenem Kunststoff, der oft hitze- und kältebeständig ist.
- Eine durchschnittliche Haltbarkeit von MREs beträgt je nach Lagertemperatur zwischen 3 und 5 Jahren. Unter kühlen, trockenen Bedingungen können sie sogar bis zu zehn Jahre haltbar bleiben.

### **III. Selbsterhitzungstechnologie in MREs**

- Viele MREs sind mit sogenannten Flameless Ration Heaters ([FRH](#)) ausgestattet, die das Erwärmen der Mahlzeit ohne externe Wärmequellen ermöglichen. Diese Heizer bestehen aus einer speziellen chemischen Mischung, die durch Wasser aktiviert wird und innerhalb kurzer Zeit hohe Temperaturen erzeugt.
- Diese Technologie ist besonders vorteilhaft in Situationen, in denen kein offenes Feuer möglich oder sicher ist, wie zum Beispiel in militärischen oder urbanen Umgebungen.
- Die Erwärmung der Mahlzeit erfolgt dabei in wenigen Minuten und erfordert nur eine minimale Menge Wasser, was besonders in wasserarmen Gebieten oder bei knappen Ressourcen entscheidend ist.

#### **IV. Nährstoffzusammensetzung und Kaloriengehalt**

- Ein MRE soll den Kalorienbedarf eines Erwachsenen für eine Mahlzeit decken und liefert typischerweise zwischen 1.200 und 1.500 Kalorien pro Paket.
- Die Mahlzeiten sind so konzipiert, dass sie eine ausgewogene Mischung an Makronährstoffen bieten. Der hohe Anteil an Kohlenhydraten stellt sicher, dass Energie schnell zur Verfügung steht, während Proteine und Fette eine längere Sättigung gewährleisten.
- Viele MREs enthalten außerdem Ballaststoffe und zugesetzte Vitamine, um mögliche Mängel aufgrund einer monotonen Ernährung zu verhindern. Ballaststoffe fördern die Verdauung, was bei langfristigem Konsum wichtig ist, da sich MREs ohne frisches Obst und Gemüse als schwer verdaulich erweisen können.

#### **V. Geschmack und Vielfalt der MRE-Menüs**

- Die Geschmacksqualität von MREs hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verbessert, da sowohl das Militär als auch zivile Hersteller bestrebt sind, abwechslungsreiche und wohlschmeckende Mahlzeiten anzubieten.
- Moderne MREs sind in einer Vielzahl von Geschmacksrichtungen und Gerichten erhältlich, darunter vegetarische und vegane Optionen, sowie landesspezifische Varianten.
- Diese Vielfalt dient nicht nur der Geschmacksvorliebe, sondern soll auch einer Ermüdung bei längerer Nutzung vorbeugen, die bei einseitiger Ernährung eintreten kann.

#### **VI. Vorteile und Einschränkungen der Verwendung von MRE**

- MREs bieten eine sehr hohe Mobilität und sind ideal für Notfälle oder lange Aufenthalte in der Natur, da sie leicht transportierbar und ohne weitere Zubereitung verzehrfertig sind.
- Ein wesentlicher Vorteil ist die Langlebigkeit der Produkte, die sie perfekt für Krisenfälle und Katastrophenvorsorge macht. Sie sind stabil und widerstandsfähig gegen Temperaturextreme.
- Der Nachteil liegt jedoch in der Tatsache, dass eine langfristige Ernährung nur mit MREs zu gesundheitlichen Problemen führen kann. Sie sind nicht als Dauernahrung gedacht und enthalten oft höhere Mengen an Salz und Zucker, um Geschmack und Haltbarkeit zu gewährleisten.

#### **VII. Worauf beim Kauf von MREs zu achten ist**

- Beim Kauf von MREs sollte auf das Produktions- und Haltbarkeitsdatum geachtet werden. Vor allem bei älteren MREs kann die Qualität durch lange Lagerung beeinträchtigt sein.
- Der Kauf von originalen, für das Militär produzierten MREs ist oft nicht möglich, da diese nur für den internen Bedarf gedacht sind. Es gibt jedoch eine Vielzahl an zivilen Alternativen, die denselben Standard an Qualität und Haltbarkeit bieten.
- Zudem ist es ratsam, MREs in einem kühlen, trockenen Raum zu lagern, um die maximale Haltbarkeit zu gewährleisten.