

Mythos Müsli: Wie wertvoll ist es wirklich?

Getreide bildet für Müsli die Grundlage, z.B. in Form von Flocken aus Hafer, Weizen, Dinkel, Gerste, Roggen und Hirse. Im Früchtemüsli werden Trockenfrüchte beigemischt und Nussmüslis enthalten einen größeren Anteil an Haselnüssen, Walnüssen, Mandeln oder Cashewkernen. In Schokomüslis werden Schokostücke und Kakao beigemischt.

Positive Inhaltsstoffe: Müsli liefert vorwiegend Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Diese versorgen den Körper rasch mit Energie und sorgen für eine gute Verdauung. Weiters liefert Müsli viele Vitamine und Mineralstoffe. Nussmüslis enthalten außerdem noch viele ungesättigte Fettsäuren, die unsere Gefäße schützen und gut für die Gehirnleistung sind.

Achtung, Fett- und Zuckerfalle! Vorsichtig sollte man bei Fertigmischungen sein, diese können bis zu 50 Prozent aus Zucker bestehen. Alleine durch eine Frühstücksportion werden dadurch bis zu 9 Würfelzucker, dies entspricht bereits der empfohlenen Tagesration für 4-6jährige Kinder, konsumiert. Bei Crunchmüslis muss der Fettgehalt beachtet werden, je lauter ein Müsli knirscht bzw. knusprig schmeckt, desto mehr Kalorien liefert es, da diese Produkte meist in Fett gebacken wurden.

Zählen Cornflakes auch zu Müsli? Für Cornflakes werden Getreidekörner (Weizen, Mais) grob zerkleinert, danach mit Malz, Zucker und Salz gekocht. Danach zu Flakes ausgewalzt und geröstet. Cornflakes und andere Cerealien können auch durch Extrusions-Verfahren hergestellt werden (gepresst je nach Form durch eine Düse). Dadurch können verschiedene Formen wie Loops, Bälle oder kleine Kissen entstehen. Diese können dann auch mit Farbstoffen und Vitaminen angereichert werden.

Welches Müsli sollte man nun wählen? Zum Frühstück bereitet man das Müsli am besten selbst zu, indem man 3-4 Esslöffel Getreideflocken mit einem Stück frischen Obst (Alternativ: Trockenobst) und je einem 1/8 l Joghurt oder Milch verrührt. Fertigprodukte, wie z.B. knusprige Schokokugeln oder mit Nougat gefüllte kleine Kissen zählen zu Süßigkeiten. Durch den Genuss dieser Produkte steigt der Blutzuckerspiegel rasch in die Höhe und sinkt schnell wieder ab. Die Folge: Müdigkeit und Hunger!

Selbstgemachtes Knuspermüsli

Zutaten: 50 g Nüsse, 50 g Mandeln, 50 g Sonnenblumenkerne, 150 g Dinkelflocken, 30 g Pflanzenöl, 1 EL Honig, 1 Teelöffel Zimt, 1 Packung Vanillezucker.

Zubereitung: Pflanzenöl langsam schmelzen lassen, mit Zimt und Vanillezucker verrühren und kurz stehen lassen. Nüsse und Mandeln klein hacken und mit Sonnenblumen und Flocken vermischen. Ölmischung und Honig dazugeben, alles gut vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Bei 160°C ca. 25 Minuten backen bis es knusprig ist.



©Foto: Birgit Brunner