

Zuckerfalle *Müsli?*



FOTO: © IVAN MATVEY - ADOBE STOCK

Müsli und Cerealien haben längst das alternative Eck verlassen und sind heute bei der breiten Masse beliebter denn je. Mit Begeisterung werden die begehrten Flocken – eingeweicht, geröstet oder gepoppt – zum Frühstück oder zur Jause gelöffelt. Doch das gesunde Image bröckelt: zu viel Zucker! Was daran wahr ist und worauf Sie achten sollten.

■ TEXT: MAG. MARTINA TISCHER

Unter Cerealien (auch Frühstückscerealien genannt) versteht man alle Müslimischungen, Cornflakes und andere Getreideerzeugnisse. Der Name leitet sich von „Ceres“ ab, der römischen Göttin des Ackerbaus und der Fruchtbarkeit. Der Begriff Cerealien steht also für Getreide in seiner vielfältigsten Verarbeitungsform, wobei man fünf Kategorien unterscheidet:

- Müsli
- Getreideflakes
- Extrudierte Cerealien
- Gepuffte Cerealien
- Geschredderte Cerealien

Müsli

Der Urvater des Müslis ist der Schweizer Arzt Bircher-Brenner (1867-1939). Er servierte seinen Patienten eine Mischung aus Haferflocken, Nüssen, Zitronensaft, gezuckerter Kondensmilch und rohen Äpfeln und verhalf ihnen damit zu einer besseren Verdauung. Heutzutage sind die Variationen der Müslis vielfältig. Die klassischen Müslis werden je nach Zutaten in Früchte-, Nuss- oder Schokomüsli eingeteilt. Die Grundlage dafür bilden diverse Getreideflocken aus Hafer, Wei-

zen, Gerste, Roggen, aber auch aus Hirse oder Dinkel. Bei Großblattflocken wird das ganze Korn gedämpft und gewalzt. Die kleinblättrigen, zarteren Flocken erhält man, wenn das Getreidekorn vor dem Walzen in kleine Stücke geschnitten wird. Im Früchtemüsli werden Trockenfrüchte, wie z. B. Beeren, Äpfel oder exotische Früchte, beigemischt. Nussmüslis enthalten einen größeren Anteil an Haselnüssen, Walnüssen, Mandeln oder Cashewkernen. Und in Schokomüslis werden Schokostückchen, Schokocrunchies und Kakao beigemischt.

Bei Knuspermüslis (auch Crunchy, Granola) wird die Mischung unter Zugabe von Fett im Anschluss gebacken. Dadurch entstehen der charakteristische Geschmack und die knusprige Konsistenz, die diesem Müslityp seinen Namen gibt. Auch Knuspermüslis werden oft noch mit Nüssen, Früchten oder Schokolade aufgepeppt.

Getreideflakes

Die bekanntesten und ältesten Getreideflakes sind die beliebten Cornflakes. Als in Europa um etwa 1900 Dr. Bircher-Brenner das Müsli populär machte, ent-

wickelte sich zeitgleich eine Neuheit in den USA. Die Brüder Kellogg wollten den Patienten in ihrem Sanatorium ein fettarmes, vegetarisches Frühstück anbieten. Gekochter Weizen wurde ausgewalzt und die entstandenen Flocken getrocknet. Später wurde statt Weizen Mais verwendet – die Urform der Cornflakes war entstanden, damals noch eine sehr gesunde und vollwertige Speise.

Die heutigen Cornflakes haben nicht mehr viel mit der damaligen Kost zu →

tun. Im klassischen Verfahren werden die Getreidekörner grob zerkleinert. Anschließend werden sie mit Malz, Zucker und Salz gekocht, zu kleinen Flakes ausgewalzt und geröstet. Cornflakes können aber auch durch Extrusion hergestellt werden.

Extrudierte Cerealien

Das Extrusion-Verfahren ist für die Herstellung von Cerealien technisch aufwändiger, aber günstiger. Hier wird das grobe Getreidemehl (aus Weizen, Reis, Mais) mit Wasser aufgekocht und unter Druck durch den sogenannten „Extruder“ – eine Düse, einem Fleischwolf ähnelnd – gepresst. Je nach Form der Düse entstehen dadurch verschiedene Figuren und Formen wie Sterne, Ringe, Loops, Bälle oder kleine Kissen. Beim Austritt aus dem Extruder verdampft das Wasser und das Produkt wird fest. Anschließend werden diese Stückchen noch geröstet mit anderen Zutaten wie Kakao, Zucker, Honig oder Nüssen überzogen.

Bei der Extrusion können dem Produkt alle möglichen Zusätze wie Farb- und Aromastoffe, Süßstoffe und Vitamine beigemischt werden. Durch diese Herstellungsart entstehen Frühstückscerealien, die sich durch ihre besondere Farbe und Form auszeichnen und vor allem bei Kindern sehr beliebt sind.

Gepuffte Cerealien

Hier werden ganze Getreidekörner gleichzeitig heißem Dampf und hohem Druck ausgesetzt. Durch plötzlichen Druckabfall verdampft das in den Körnern enthaltene Wasser, die Stärke wandelt sich um und das Korn bläht sich auf. Auch diese Produkte können noch mit weiteren Zutaten wie Zucker oder Kakao überzogen werden. Durch das Puffen wird dem Getreidekorn eine schaumige, innere Struktur verliehen, aus dem Getreidekorn entstehen kleine, knusprige Bällchen.

Geschredderte Cerealien

Bei dieser Art der Verarbeitung werden gekochte Getreidekörner oder auch ein Teig aus Getreidemehl in Streifen geformt und in mehreren Lagen übereinander gefaltet. Die dabei entstehenden „Kissen“ werden anschließend geschnitten und gebacken. Die bekannteste Form dieser Cerealien sind die klassischen englischen Weetabix, die gerne mit Milch zum Frühstück genossen werden.



DIE QUAL DER WAHL

In den Supermärkten findet man ein riesiges Angebot an Cerealien, da fällt es oft schwer, die richtige Wahl zu treffen. Wichtig zu wissen ist: Je verarbeiteter die Produkte, desto weniger sind diese als vollwertiges Frühstück anzusehen. Bunte Figuren, knusprige Schokokugeln, die die Milch braun färben, oder mit Nougat gefüllte kleine Kissen zaubern vor allem bei unseren Kleinen ein Lächeln ins Gesicht. Schon alleine die Verpackung mit Tieren, Fantasie- oder Comicgestalten regt zum Kauf an. Oft ist dann noch ein Rätsel auf der Packung zu finden, bei dessen Lösung man einen Preis gewinnen kann. Doch die fröhliche und gesund gestaltete Aufmachung täuscht: Mit dieser Form der Cerealien bekommt jedes Kind schon morgens eine richtige Zucker-

Schenken Sie

Gesundheit für 2018...



... mit einem Abo der **Kneipp Zeitschrift**

BESTELLCOUPON

Beschenker 1 (Geschenkabo 1):

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Beschenker 2 (Geschenkabo 2):

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Schenker/Besteller:

Name: _____ Mitglieds-Nr.: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Lassen Sie Ihren Freunden und Verwandten auch die praktischen Ratschläge und Informationen aus der Kneipp-Zeitschrift zukommen – schenken Sie ein Jahresabonnement* der Kneipp-Zeitschrift und somit ein Stück Gesundheit, denn Gesundheit kann wirklich jeder brauchen! Gemeinsam mit der ersten Ausgabe der Zeitung erhält der Beschenkte eine schöne Geschenksurkunde. Die Lieferung erfolgt mit der Dezember-Ausgabe – schließlich gelingt es bekanntlich zu Silvester am besten, gute Vorsätze für die Gesundheit zu fassen ...

Preise für ein Geschenkabo (1 Jahr): Der Beschenkte wohnt in Österreich: **€ 35,-**
Der Beschenkte wohnt im Ausland: **€ 45,-**

*Das Jahresabonnement läuft bis Dezember 2018 und wird NICHT automatisch verlängert. Eine Verlängerung bedarf einer neuerlichen Bestellung.

Weitere Informationen:
Tel.: 0 38 42 / 217 18
Mo-Do 8-17 Uhr, Fr 8-12 Uhr
E-Mail: office@kneippbund.at
Fax: 038 42 / 217 18 19



Unser Geschenk an Sie als Schenker:
Als Dankeschön für die Bestellung schenken wir dem Besteller **zwei Packungen Kneipp-Badekristalle.**



FOTO: © WONDUE - ADOBE STOCK

„Cerealien‘ steht für Getreide in seiner vielfältigsten Verarbeitungsform. Was gesund anmutet, kann aber täuschen. Je nach Hersteller und Verfahren können fertige Müsli- oder Flockenmischungen bis zu 50 Prozent Zucker enthalten.“

bombe serviert. Außerdem weisen diese Produkte einen sehr niedrigen Ballaststoffgehalt auf und sind mit vielen weiteren Zusätzen wie Farb- und Aromastoffen angereichert. Mit „gesund“ hat das nichts mehr zu tun.

ACHTUNG, FETT- UND ZUCKERFALLE!

Die WHO (World Health Organisation) empfiehlt, nicht mehr als 10 Prozent (noch besser fünf Prozent) des täglichen Energiebedarfs in Form von zugesetztem Zucker zu konsumieren. Der Kalorienverbrauch der einzelnen Personen ist abhängig von Aktivitätslevel und Alter. Bei einem 7-jährigen Kind mit durchschnittlichem Kalorienverbrauch von 1.500 kcal pro Tag kommt man auf 37,5 g Zucker, das wären umgerechnet neun Stück Würfelzucker. Je nach Hersteller enthalten Cerealien oft bis zu 50 Prozent Zucker, und schon alleine durch eine Frühstücksportion werden dadurch bis zu acht Stück Würfelzucker konsumiert.

Doch nicht nur die diversen extrudierten, gepufften und geschredderten Frühstückscerealien enthalten viel zu viel Zucker. Auch bei Müsli-mischungen kann man sowohl in die Zucker- als auch in die Fettfalle tappen. Durch hohe Zugaben von Trockenfrüchten wird der Kalorien- und Zuckergehalt in die Höhe getrieben. Diese sind zwar ballaststoff-, vitamin- und mineralstoffreich, sollten aber nur in Maßen genossen werden. Oft wird auch Zucker zugesetzt, der auf den ersten Blick nicht als solcher erkannt wird. Denn steht Maltodextrin, Gerstenmazextrakt oder Glukosesirup auf der Müsli-Verpackung, handelt es sich um nichts anderes als um Zucker. Vorsicht ist außerdem geboten, wenn Schokoladestückchen, Flakes oder Joghurtmübs zugesetzt sind. Diese Müslis gehören eher in die Süßigkeitenabteilung

als zu den Getreideprodukten. Zusätzlich bringt der „Crunchfaktor“ einiges an Kalorien mit sich. Wenn es so schön knirscht und kracht beim Kauen, dann wurde das Produkt in Zucker und Fett gebacken. Aus dem gesunden Frühstück wird dadurch eine Herausforderung für den Blutzuckerspiegel, der in die Höhe schnellt und schnell wieder absinkt. Die Folgen: rasch wiederkehrender Hunger.

Nicht zuletzt sollte man auch bei „light“ Produkten vorsichtig sein. Denn diese sind zwar mit wenig oder keinem Zucker hergestellt, dafür wird der Fettanteil in Form von vielen Nüssen erhöht. Nüsse sind zwar sehr wertvoll, doch auch hier kommt es – wie bei der Zugabe von Trockenfrüchten – auf das richtige Maß an.

WAS MACHT GESUNDES MÜSLI AUS?

Ein gesundes Müsli zuzubereiten ist gar nicht schwierig. Am besten ist es, alle fertigen Müsli-mischungen im Regal zu lassen und sich sein eigenes Müsli zu mischen. Dazu mixt man drei bis vier Esslöffel Vollkornflocken (je nach Belieben aus Hafer, Dinkel oder andere Getreideflocken), einige Rosinen und ein paar gehackte Nüsse mit Joghurt, Milch, Wasser oder auch Orangensaft. Man schneidet ein Stück frisches Obst hinein, und schon hat man seine Portion Kraftnahrung zum Frühstück. Damit die Flocken quellen können und zur besseren Verdaulichkeit ist es ratsam, die Müsli-mischung über Nacht einzuweichen.

Weitere wertvolle Zutaten für ein gesundes Müsli sind: gepoppter Amarant, Sesamsamen, Kürbiskerne, Leinsamen, Chiasamen, Kokosraspel oder echte Kakaosplitter. Das fertige Müsli kann auch nach Belieben mit einer Prise Zimt oder anderen Gewürzen wie Vanille, gemahlener Ingwer oder Kardamon auf-

gepepft werden. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Mit den richtigen Zutaten wird jedes Müsli zu einer gesunden und genussvollen Mahlzeit. Die Vollkornflocken enthalten Kalzium, Eisen, Kalium, sowie eine nennenswerte Menge an B-Vitaminen. Auch Spurenelemente wie Kupfer, Chrom, Mangan und Selen sind darin enthalten. Nüsse liefern wichtige Fettsäuren, Ballaststoffe wirken sich günstig auf die Verdauung aus. Auch seinem Energielevel tut man durch diese Powermahlzeit etwas Gutes: Der Blutzucker steigt langsam an, und nach einem Müsli-frühstück hat man Kraft und Energie für den gesamten Vormittag. ♦

Rezept TIPP

SELBSTGEMACHTES KNUSPERMÜSLI

Für alle, die gerne experimentieren: eine gesunde Müsli-variante mit wenig Zucker und dennoch köstlich!

Zutaten

50 g Haselnüsse, 50 g Mandeln, 50 g Sonnenblumenkerne, 150 g Haferflocken, 30 g Kokosöl, 2 EL Reissirup, 1,5 Teelöffel gemahlener Zimt, 1 Pkg. Vanillezucker od. eine Prise reine Bourbon-Vanille

Zubereitung

Kokosöl langsam schmelzen lassen, mit Zimt und Vanille(-Zucker) verrühren und kurz stehen lassen. Haselnüsse und Mandeln hacken. Mit Sonnenblumenkernen und Haferflocken vermengen. Kokosölmischung und Reissirup dazugeben, alles gut vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Backofen bei 160 °C ca. 25 Minuten backen bis es schön knusprig ist. Das fertige Knuspermüsli auskühlen lassen. Wer es etwas süßer möchte, kann anschließend noch Rosinen, Cranberries oder andere klein geschnittene Trockenfrüchte dazu mischen.

Diese leckere Knuspermischung entweder mit Joghurt oder Milch verrühren oder auch trocken zum Knabbern genießen.



FOTO: © EMUCK - ADOBE STOCK