




Crunchy-Knusper-Poppies: Nicht alles, wo Zerealien drin sind, ist auch gesund.

Knusper-Körner oft zu süß

Müsli mixen – zu Hause oder im Internet

Müsli statt Toastbrot ist das bessere Frühstück, das weiß inzwischen jedes Kind. Doch stimmt die Mär von den gesunden Körnern? Und wie findet man in der Menge das beste Müsli?  Tina Adomako

Müsli ist gesund, das hat schon meine Mutter in den Sechzigerjahren gesagt und meiner Schwester und mir mit einer Mischung aus trockenen Flocken, Rosinen und gemahlenden Nüssen den Morgen verdorben. Wir verglichen die Pampe mit Sägemehl und wünschten uns Corn Flakes, Rice Crispies und Frosties von Kellogg's auf den Tisch. Damals gab es die von unserer Mutter bevorzugte gesunde Zerealienmischung nur in seltsamen Läden – Reformhäuser genannt – in denen blasse, kränklich aussehende Menschen einkauften. Heute führt Kellogg's selbstverständlich Müsli im Programm, und es gibt zahlreiche Müsliarten und Marken auch in Biovarianten selbst beim Discounter.

Wie meine Schwester und ich damals, lieben Kinder auch heute eher knusprige, süße Zerealien und davon gibt es jede Menge Auswahl. Vor allem Knuspermüsli wird an deutschen Frühstückstischen gern gelöffelt. Laut Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) wurden 2009 pro Haushalt 1,8 Kilogramm getilgt, Tendenz steigend. Das klingt, als ob die Deutschen fit in den Tag starten. Doch ganz so gesund wir ihr Image sind die meisten Müslis nicht – auch nicht immer die mit dem Biosiegel. Denn der

Knusper-Effekt bei den Müslis hat einen Preis, und der heißt: Zucker (oder im besseren Fall Honig). Je mehr davon das Getreide ummantelt, desto knuspriger das Müsli. Im Herbst 2009 wurden zehn Müslis von der Zeitschrift Guter Rat getestet, darunter drei Biosorten. Manche bestanden bis zu einem Drittel aus Zucker. „Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht kann mit fast 30 Prozent Zucker von einem gesunden Vollwertprodukt keine Rede mehr sein“, kritisiert Sabrina Bardas, Diplom-Ökotrophologin, die Müslis. Immerhin schnitten die Biomüslis am besten ab, wobei Seitenbachers gebackenes Müsli sowie ein Discounter-Müsli (Rossmanns Enerbio) die höchste Punktzahl erreichten. Ebenfalls sehr gut abgeschnitten hat eine fertige Müslimischung des Online-Anbieters MyMüsli.de. Durchgefallen sind in diesem Test die Körner der Branchenriesen Dr. Oetker und Kellogg's. Ein Jahr zuvor nahmen auch die Tester von Stiftung Warentest 30 Müsliarten unter die Lupe. Deren Urteil: „Kein Produkt ist als tägliches Frühstück für Kinder zu empfehlen. Alle Zerealien haben zu wenig Ballaststoffe. Die meisten sind viel zu süß.“ Am besten schnitt aber auch hier ein Produkt aus dem Biola-

den ab (Barnhouse Müsli, Note „gut“). Ebenfalls mit „gut“ wurde ein Müsli der Firma Kölln bewertet.

Mischen online

Fertigmüslis sind natürlich praktisch, und wenn auf den Packungen suggeriert wird, wie gesund sie sind, greift man gerne zu. Doch trotz der riesigen Auswahl, die es heute gibt, ist es immer noch am besten, sein Müsli selbst zusammenzumischen. Die Zutaten dafür gibt es in Biomärkten. „Eine größere Auswahl hat man, wenn man online bestellt. Die Idee stammt aus den USA“, erklärt Sasha Helwani von Cereal-Club.de, dessen Firma seit 2008 online Müslis zum Selbermischen anbietet. Über 125 einzelne Zutaten, davon die Hälfte in Bioqualität, stehen bei www.cereal-club.de zur Auswahl. Auch www.mymuesli.de bietet eine große Selektion an Flocken, Nüssen & Co, davon mehr als 75 Biozutaten. Hier gibt es nicht nur Bio mit dem sechseckigen EU-Biosiegel. Die Firma ist auch Mitglied im Bio-Kreis, dessen Richtlinien deutlich über den gesetzlichen Standards der EU-Ökoverordnung liegen. Wer seine Zutaten selbst mischt, weiß also genau, was in seinem Müsli steckt. Und sogar die Knusper-Variante kann man leicht selbst herstellen. Dafür nimmt man Getreideflocken, Kerne, Saaten oder Nüsse und Rohzucker, und röstet alles in einer Pfanne an. Ohne Zucker geht's zwar auch hier nicht, aber immerhin bestimmt man dabei die Menge selbst. „Mit der industriellen Anfertigung und Abpackung kann man unsere Müslis nicht vergleichen“, betont denn auch Helwani vom Online-Müsliversand. Allerdings muss man dafür auch bereit sein, etwas tiefer in die Tasche zu greifen. Für etwa 500 Gramm zahlt man – je nach Zutaten – um die 8 Euro, dazu kommen noch die Versandkosten. Zum Vergleich: Das Bio-Knusper-Müsli von Aldi (500 Gramm) kostet 1,99 Euro, von Alnatura gibt's 750 Gramm für 2,79 Euro.

Fazit: Produkte der Marktriesen kann man gestrost im Regal stehen lassen. Da ist die Verpackung oft anspruchsvoller als der Inhalt. Fertigmüslis von Demeter, Bioland, Biokreis und Naturland sind eine gute Alternative, weil sie weniger Zucker enthalten. Am besten ist es, wenn man selbst mischt. Mama hatte damals doch recht.



Downloads

www.mymuesli.de

www.cereal-club.de

www.biomuesli.de

