

LEBENSART

DAS MAGAZIN FÜR NACHHALTIGE LEBENSKULTUR

NOV 14

Immer Lächeln

Wie viel Zwang verträgt das Glück?

Frostspanner ade

Vorbeugende Gartenpflege im Herbst

Beschichtete Pfannen

Welches Kochgeschirr ist sicher?

In Bewegung

WOMIT WERDEN WIR IN ZUKUNFT UNTERWEGS SEIN?



Bio-Müsli

Beerenzart und knusprig

Müsli zum Frühstück? Ja sicher, aber die kernige Mischung passt eigentlich immer, auch als schnelle Mahlzeit zwischendurch. Fertige Müslimischungen sind praktisch und es gibt sie in vielen Varianten. Wir haben Beerenmüslis in Bio-Qualität für Sie verkostet.

SONJA SCHNÖGL



Ganze Regale füllen die Müslimischungen in den Supermärkten. Keine leichte Aufgabe, da eine Auswahl zu treffen. Wir haben uns für Beerenmüsli entschieden, die wirken einfach verlockend, meist mit wunderschönen Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren und sogar Ribiseln auf der Verpackung. Eingekauft haben wir in verschiedenen (Bio-)Supermärkten und in einem Internetshop, der auf Müsli spezialisiert ist. Für die Verkostung haben wir unterschiedliche Proben vorbereitet – pur und trocken, mit Milch, mit Jogurt und mit Reismilch, aber ohne lange Einweichzeiten.

Bei Fertigmüsli ist es sinnvoll, auf den Zuckergehalt zu achten. Wir haben solche ausgewählt, die ohne Zuckerzusatz

auskommen (bis auf mymuesli), süß sind sie trotzdem durch Rosinen und andere Trockenfrüchte. Alle haben etwa 12 bis 13 Prozent Zuckergehalt, bis auf einen Ausreißer nach oben: Das Müsli von Ja!Natürlich kommt auf 17,6 Prozent, es hat relativ viele Sultaninen und Datteln drinnen. Interessant ist auch der unterschiedliche Fettgehalt: 2,1 g bei Bauckhof; 3,9 bei Ja!Natürlich; 5,9 bei Zurück zum Ursprung, 11,8 bei mymuesli und 14,1 bei Rosengarten, immer auf 100 Gramm bezogen. Dafür sind fettreichere Zutaten wie Sesam, Sonnenblumenöl und -kerne verantwortlich.

Und wieviel Beeren sind jetzt wirklich drin? Jedenfalls nicht ganz so viele wie

die Verpackungen vielleicht erwarten lassen. Zwei bis drei Prozent gefriergetrocknete Beeren sind es bei Ja!Natürlich, Zurück zum Ursprung und Rosengarten. Früchte kommen noch extra dazu.

Trockenfrüchte geben den Müslimischungen eine zarte Süße.

Bauckhof weist den Beerenanteil nicht extra aus, zusammen mit den Früchten sind es 19 Prozent, die meisten Beeren hat mymuesli mit sieben Prozent. Der Werbespruch „Noch beeriger geht es kaum“ auf der Verpackung hat also seine Berechtigung. Die Beeren sind übrigens immer gefriergetrocknet, das

Verkostungsteam: Autorin Sonja Schnögl (muendig.at) mit Tochter Nelly (17) und Ernährungswissenschaftlerin Rosemarie Zehetgruber (gutessen.at) mit Tochter Lilian (13).

ist die schonendste Möglichkeit der Konservierung.

Diese beiden Müslis haben uns diesmal besonders gut gefallen: Das in der eher wenig attraktiven Verpackung von Bauckhof, weil es ein sehr intensives Heidelbeeraroma, zart knusprige Dinkelflakes und angenehm wenig Zucker hat. Ebenso gut das von mymuesli mit großen, intensiv duftenden Beeren und dem Geschmack von frisch geröstetem Getreide. Auch interessant: Auf der Website von mymuesli kann man sich ein Müsli ganz nach eigenem Geschmack zusammenstellen. Wer also kein gutes Angebot in der Nähe seines Wohnortes hat, wird sich über diese Möglichkeit des Einkaufens im Internet freuen. Das Unternehmen hat seinen Sitz in Passau, in Deutschland. Bei uns hat es von der Bestellung bis zur Lieferung eine knappe Woche gedauert.

Das Beeren Frucht Müsli von Zurück zum Ursprung hat auch einige feine Besonderheiten. Es schmeckt deutlich nach Ribiseln und hat dadurch eine reizvolle Säure. Auch Buchweizen macht die Mischung besonders. Auf der Verpackung gibt es genaue Herkunftsangaben, das Getreide stammt aus dem Waldviertel, nur Rosinen, Sonnenblumenkerne und die Beeren sind nicht aus Österreich, hergestellt wird es in der Region Traisental. Bei Ja!Natürlich stammen die Getreideflo-

cken aus Österreich, hergestellt wird es in Deutschland. Das vegane Müsli von Rosengarten ist durch Amaranth und Sesam besonders reich an Eisen und Zink und daher für vegane Ernährung besonders geeignet, heißt es auf der Verpackung. Müsli ist ohnehin vegan, außer es enthält Honig. ←

INFOS:

zurueckzumursprung.at, janatuerlich.at, mymuesli.com, rosengarten-naturkost.de, bauckhof.de



	NAME	AUSSEHEN	GERUCH	GESCHMACK/ KONSISTENZ	ZUTATEN LAUT PACKUNG/WEBSITE*	PREIS
1	Zurück zum Ursprung Beeren Frucht Müsli	bunt, vielfältig, viel Frucht, lustig, hübsch, Zutaten erkennbar	nach geröstetem Getreide und Sonnenblumenkernen	Ribiseln bringen tollen Geschmack, feinsäuerlich, leicht süß, knusprig, nach Sonnenblumen, gut	Hafer- u. Weizenflocken, Buchweizen, Apfel; Amaranth, Rosinen, Sonnenblumenkerne, Kletzen, 3 % Beeren (Himbeeren, Ribiseln, Brombeeren, Erdbeeren)	2,99 €/375 g
2	Ja!Natürlich Beeren Müsli	große Flocken, vielfältig, weniger Beeren sichtbar	nach Getreide und Rosinen	schmeckt nach Datteln, Rosinen, aber nicht sehr nach Beeren, Haselnüsse und Cornflakes machen es knusprig	Hafer-, Gersten- und Weizenflocken, Sultaninen, Cornflakes, Datteln, Honig-Weizenpops, Haselnüsse, Beeren 1,8%, Apfel, Marillen, Reismehl	2,79 €/375 g
3	mymuesli Beerenmuesli	viele große Beeren sichtbar, schön, vielfältig	intensiv nach Beeren, Röstaroma, Getreide	schmeckt intensiv nach Beeren, nach geröstetem Getreide, etwas Zimt, mit Cornflakes, weich und knusprig, sehr gut	Hafer- und Weizenflocken, Vollrohrzucker, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Haferschrot, Apfel, Mais, 3 % Cranberries, ungehärtetes Palmfett, je 2 % Himbeeren und Erdbeeren, Apfeldicksaft, Gerstenflocken, gepuffter Reis, Sonnenblumenöl, Zimt, Honig	6,90 €/575 g + 3,90 € Porto
4	Rosengarten Vegan Plus Beeren und Früchte	sehr viel Amaranth, weniger Beeren, eher hell	nach Sesam, Sonnenblumenkernen und Getreide	Amaranth dominiert Geschmack und Konsistenz, wenig süß, wenig säuerlich, sehr dezent	Hafer- u. Weizenvollkornflocken, Aprikosen, Sultaninen, Sonnenblumenöl, Himbeeren 2 %, Pflaumen, Bananen, Amaranth, Mandeln, Sesam, Sonnenblumenkerne	3,99 €/375 g
5	Demeter Zartes Dinkelmüsli Beerenart	bunt, vielfältig, viele Beeren	intensiv nach Heidelbeeren	intensiv nach Heidelbeeren, nach Getreide, knusprige Dinkelflocken, sehr fein, angenehm wenig süß, sehr gut	Dinkelflocken, Beeren 19% (Korinthen, Sultaninen, Brom-, Heidel- und Erdbeeren, Sonnenblumenöl), Dinkelflakes, Meersalz, Apfel	4,19 €/425 g

*Alle Zutaten aus biologischer bzw. biologisch dynamischer Landwirtschaft