

Im Slow Food Check

# MÜSLI FÜR DIE TASCHEN?

In Zusammen-  
arbeit mit  
der Slow Food  
Qualitäts-  
kommission

Müsliriegel sind die Klassiker im Knabber-Regal. Doch reichen sie an ein gutes Frühstücksmüsli heran? Was ist gut an handwerklich gemachten Riegeln? Und anders an industriell gebauten aus der Fabrik? Für das Slow Food Magazin hat Bio-Food-Testerin **Annette Sabersky** verschiedene Müsliriegel unter die Lupe genommen.

Am Anfang war das Muesli. Jene Frühstücksmahlzeit aus rohem Hafer, Äpfeln, Zitronensaft, Kondensmilch und Nüssen. Der Arzt Dr. Maximilian Oskar Bircher-Benner (1867-1939) empfahl diese »Apfeldiätspeise« seinen Patienten. Denn sie sättigt gut, liefert verschiedene Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe und hält den Blutzuckerspiegel im Lot. Auch kurierte der Schweizer Arzt damit verschiedene Magen-Darm-Leiden.

Um das Jahr 1954 kam dann das fertige Müesli auf den Markt. In die Tüte wanderten Getreideflocken, Trockenfrüchte und Nüsse. Obst und Milch mussten noch frisch dazu gegeben werden. Im Laufe der Jahrzehnte wurde es außerhalb der Schweiz zum Müsli und »die« Frühstücksalternative zu Brot und Brötchen, immer neue, auch weniger gesündere Mischungen wurden von den Anbietern kreiert: Flocken mit Zucker, Crunchy, Schokolade, Joghurtkugeln, Krokant und anderem Naschkram.

## Wer hat's erfunden?

Seit mehr als 40 Jahren lässt sich das Müsli aber auch in die Tasche stecken: In Form des Müsliriegels. Seine Erfindung reklamieren gleich zwei Herren für sich. Zum einen behauptet der Landwirt Herrick Kimball aus den USA, er habe die Idee eines Getreiderie-



gels bereits 1975, als 17jähriger, einer Food-Ideen-Plattform vertrat. Schon kurze Zeit später sei der Granolariegel auch tatsächlich auf den Markt gekommen, jedoch habe er dafür nie einen Penny oder gar Dollar gesehen. Auch der US-amerikanische Erfinder Stanley Mason behauptet, er habe den Müsli-Barren entwickelt.

Wie auch immer es sich verhält, sicher ist: Viele Getreideriegel erinnern nur noch vage an das schlichte Müsli aus wenigen Zutaten Bircher-Benners – an dem sich

Müsliriegel messen lassen sollten. Sie »haben so viele Zutaten, dass das Durchlesen mühsam ist. Die meisten liegen im Bereich von 20 bis 30 Zutaten, einige haben sogar noch mehr«, urteilt die Verbraucherzentrale Bremen in ihrer 2016 erschienenen Marktstudie »Naschwerk Müsliriegel«.

## Zucker als Klebstoff

Naschwerk sind sie tatsächlich, die heutigen Müsliriegel. Denn bei genauerem Hinsehen enthalten die körnigen Rechtecke meist viel Zucker: Bis zu 40 Prozent Zucker fanden die Verbraucherschützer aus Bremen in den Riegeln. Oft werden gleich mehrere



## SELBSTGEMACHT: APRIKOSEN-MÜSLIRIEGEL MIT KERNEN

**Zutaten für 12–14 Riegel:** 150 g getrocknete Aprikosen (ungeschwefelt), 80 g Sonnenblumenkerne, 80 g Kürbiskerne, 70 g Rohrzucker, 90 g Butter, 80 g Ahornsirup, 70 ml Sahne, 100 g kernige Haferflocken, 100 g Rosinen, Obstkuchen-Oblaten.

- Aprikosen sehr fein hacken. In einer Pfanne ohne Zugabe von Fett Sonnenblumen- und Kürbiskerne hell anrösten. Auf Küchenpapier abkühlen lassen.
- In einem Topf Zucker, Butter, Sirup und Sahne ganz kurz aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren. Aprikosen, Kerne, Haferflocken und Rosinen unterrühren und die Mischung bei geringer Hitze etwa 5 Min. unter Rühren erhitzen (Vorsicht: die Mischung brennt leicht an, bei Bedarf den Topf zwischendurch kurz von der Herdplatte nehmen).
- Ein Backblech mit den Oblaten auslegen. Die Masse mit einem Teigschaber gleichmäßig 1 bis 1,5 cm dick auf den Oblaten verstreichen. An einem kühlen Ort zugedeckt fest werden lassen. Anschließend in etwa 4 x 8 cm große Riegel schneiden. In einer Blechdose aufbewahren.

**Quelle:** »Essen kommen! Familienküche für jeden Tag – gesund, schnell & lecker«, Hölker 2009.

Süßungsmittel eingesetzt – Glukosesirup, Dextrose, Maissirup und Karamellzuckersirup – so lässt sich ein hoher Zuckergehalt in der Zutatenliste verschleiern.

Oft handelt es sich um Zuckerarten, die Slow Food ablehnt, denn sie werden in aufwendigen technologischen Prozessen erzeugt, sind somit stark verarbeitet und haben mit dem einfachen Rohr- oder Rübenzucker kaum noch etwas gemein. Anders als beim Original-Müsli kommen oft auch gar keine Flocken in den Riegel, sondern extrudiertes, gepufftes Getreide. Es entsteht, wenn ein heißer, stärkereicher Körnerbrei unter hohem Druck durch eine Düse gepustet wird. Beim Erkalten der Masse entstehen knusperige Crispies oder Poppo. Die Knuspersachen sind somit hoch verarbeitet und damit weitab vom Slow-Food-Anspruch »so natürlich wie möglich«.

Anders als man meinen könnte, wird ein Müsliriegel meist nicht gebacken. Der sogenannte »Müsliteppich« aus zum Beispiel Crispies, Nüssen, Schokolade und Glukosesirup wird nur gepresst, abgekühlt und in Form geschnitten.

### Von Hand gefertigt

Handwerklich hergestellte Müsliriegel kommen hingegen meist aus dem Ofen. Auf einen (vorgebackenen) Mürbeteig wird eine Schicht aus Honig oder Rohrzucker, Flocken, Nüssen, Saaten und Trockenobst gestrichen. Anschließend wird das Müslisandwich noch einmal gebacken, sodass köstliche Backaromen entstehen. Das ist wohl auch recht weit von einem frischen Müsli entfernt – aber sicher eine kleine, feine und vollwertige Leckerei.

## CORNY NUSSIG VON SCHWARTAU

**Preis:** je 100 g / je Riegel (25 g): 0,99 / 0,25 Euro

**Verkauf:** Konventioneller Einzelhandel

### Zutaten:

Geröstete Vollkorngetreideflocken (Hafer- 20 %, Gersten- 4 %, Weizen- 3 %), Glukose-Fruktose-Sirup, Getreidecrispies (Weizenmehl 8 %, Zucker, Maismehl 1 %, Reismehl 1 %, Gerstenmalz, Salz, Karamellzuckersirup), Glukosesirup, Haselnüsse 10 %, Zucker, Cornflakes (Mais 6 %, Salz, Gerstenmalzextrakt), Kokosfett, geröstete Kokosflocken, Honig 1 %, Salz, Karamellzuckersirup, Emulgator Sonnenblumen-Lecithine, natürliches Aroma.

**Zuckergehalt** je 100 g / je Riegel (25 g): 28,3 g / 7,1 g

**Das ist dran:** Seit mehr als 30 Jahren gibt es den Klassiker Corny. Sie Sorte »Corny nussig« enthält, wie ein Müsli, vor allem Flocken. Daneben sind aber auch gepuffte Crispies drin. Gesüßt wird unter anderem mit Glukose-Fruktose-Sirup. Der Zuckermix ist in der Industrie beliebt, da er sich gut verarbeiten lässt und Backwaren frisch hält. Jedoch ist er hoch verarbeitet, und die enthaltene Fruktose ist auch umstritten. Denn sie kann die Bildung einer Fettleber fördern.

Die gesamte Corny-Herstellung ist hoch technisiert. Maschinen wiegen und mischen die Zutaten, die zuckrige Candymasse mit Flocken, Nüssen und Zuckersirup wird automatisch ausgewalzt und der »Müsliteppich« anschließend gekühlt, geschnitten und eingetütet. Die Zutaten würden »möglichst produktionsnah« beschaffen werden, erklärt Sprecherin Alice Haußer. 65 Prozent des verwendeten Zuckers komme aus Deutschland, die Haselnüsse aus der Türkei und Spanien, der Honig aus der EU und Drittländern, Kokosfett und Flocken von den Philippinen, sind also weit gereist. Sehr süß schmeckt der Barren zwar nicht, obwohl knapp ein Drittel des Riegels Zucker ist. Sehr nussig ist er aber auch nicht, vielmehr hat er eine ausgeprägte Kokosnote. »Natürliche Aromen« sollen den Geschmack abrunden. Anders als man meinen würde, werden sie aber nicht aus z.B. Nüssen oder Vanille gewonnen, also aus den natürlichen Pendanten, sondern aus Naturstoffen aller Art. Oft erfolgt die Gewinnung biotechnologisch. Das ist nicht sehr natürlich.





## MÜSLIRIEGEL AHORN-DATTEL VON ALNATURA (BIO)

**Preis:** je 100 g / je Riegel (25 g): 1,30 / 0,32 Euro

**Verkauf:** Alnatura-Filialen, z.T. bei Edeka, einzelne Drogeriemarktketten.

**Zutaten:**

Haferflocken,  
Glukosesirup,  
Reismehl extrudiert (Reismehl, Rohrohrzucker, Gerstenmalzmehl, Meersalz),  
Ahornsirup 11 %, Datteln getrocknet 9 %, Sonnenblumenöl, Cornflakes (Mais, Rohrzucker, Gerstenmalzextrakt), Rohrzucker, Weizenmehl.

**Zuckergehalt** je 100 g / je Riegel (25 g): 23 g / 5,8 g

**Das ist dran:** In diesem Riegel sind alle Zutaten bio. Gut so!

Dies wird durch das europäische und das sechseckige Deutsche Biozeichen auf der Packung dokumentiert. Auch kommen, wie bei einem Müsli, vor allem Haferflocken in den Riegel. Leider sind aber auch gepuffte Reiscrispies und Corn Flakes drin. Sie sollen dem Barren Knusperfeeling geben, sind aber stark verarbeitet und somit nicht im



Slow-Food-Sinne. Die Zutaten werden mit Glukosesirup statt mit Honig vermengt. Der lässt sich einfacher verarbeiten als kristalliner, geschmolzener Zucker. Nur elf Prozent der Süße stammt hier aus (kanadischem) Ahornsirup, neun Prozent aus (tunesischen) Datteln. Der Riegel werde maschinell in Form gepresst, erklärt Martina Grimm von Alnatura, also nicht gebacken. Obwohl der Riegel in Österreich hergestellt wird, kommen die Flocken überwiegend aus Deutschland, teils auch aus Europa. Je Stück (25 g) knuspert man fast sechs Gramm Zucker, das entspricht gut einem Teelöffel. Übermäßig süß schmeckt er aber nicht. Vielmehr mundet er recht kernig mit einem Hauch

Malz. Der stammt (vermutlich) vom Gerstenmalzextrakt. Aromen sind hier nicht enthalten. Das ist auch gar nicht nötig, wenn aromatische Zutaten in die Riegelmasse kommen.

## MÜSLIRIEGEL CHIA VON BROTGARTEN VOLLKORNBÄCKEREI (BIO)

**Preis:** je 100 g / je Riegel (ca. 80 g): 2,98 / 2,39 Euro

**Verkauf:** Biosupermärkte wie Basic und Denny

**Zutaten:**

Rohrohrzucker,  
Dinkelmehl Typ 630,  
Walnüsse,  
Honig,  
Pflanzenmargarine,  
Mandeln,  
Sesam,  
Sonnenblumenkerne,  
Haselnüsse,  
Chia,  
Milch,  
Wasser,  
Meersalz,  
Vanillo (Puderzucker & Vanille).

**Zuckergehalt** je 100 g / je Riegel (ca. 80 g): 30 g / 24 g

**Das ist dran:** Er ist schon recht kompakt, der Müsliriegel der Biobäckerei Brotgarten aus Kiel. Doch er enthält nur beste Biozutaten und wird gebacken statt einfach nur gepresst. Wie die handwerkliche Herstellung abläuft, erklärt Produktionsleiter Michael Zeglin. Er und sein Team kneten zunächst einen Mürbeteig aus Dinkelmehl, backen ihn und bestreichen ihn mit einer gekochten Masse aus Zucker, Honig, Nüssen, Saaten und Gewürzen. Dann wird der Riegel nochmals gebacken. So entstehen leckere Aromen, die man schmecken kann. Er mundet wunderbar knackig-kernig, fast wie ein Keks. Wem der Riegel zu üppig ist, teilt ihn



einfach in zwei Portionen.

Das Bioland-Dinkelmehl bezieht Brotgarten vom nahegelegenen Gut Rosenkrantz bei Kiel, das hier auch angebaut wird.

Von dem biozertifizierten Großhandel für Backzubehör kommen auch die übrigen Zutaten. Kurze Wege seien das Ziel, erklärt Michael Zeglin. Auch auf eine vollwertige Verarbeitung legt er Wert. Gesüßt wird ausschließlich mit Rohrohrzucker und Honig, das Mehl wird gemahlen, nicht gepufft. Allein über die Margarine könnte man diskutieren, die in mehreren Prozessschritten aus Pflanzenölen hergestellt wird. Wie, das erfährt man allerdings nicht aus der Zutatenliste, die in den Bioläden ausliegt.