



## Thema: „Ganz schön kernig – Müsli liegt im Trend“

### aid-Hörfunkbeitrag für August 2016

Länge: 03:06 Min.

#### Anmoderationsvorschlag

Keine Zeit um morgens in aller Ruhe zu frühstücken? Offenbar geht es vielen so. 44 Prozent der Deutschen haben in einer Umfrage angegeben, dass sie nur 15 Minuten Zeit fürs Frühstück haben. Jeder dritte Deutsche verzichtet sogar ganz auf die Morgenmahlzeit. Dabei ist das Frühstück enorm wichtig für den Start in den Tag. Wenn allerdings die Zeit fehlt, dann kann der Griff zum Müsli eine Alternative sein. Was im Müsli drin sein sollte und welche aktuellen Trends es gibt – darüber hat sich mein Kollege Andreas Schulte informiert.

#### Beitrag

Müsli liegt bei den deutschen Verbrauchern im Trend, der Müslimarkt – und da reden wir über die Fertigmischungen im Handel – hatte im letzten Jahr einen Umsatzzuwachs von acht Prozent auf 358 Millionen Euro. Anders als die nahen Verwandten - die sogenannten Cerealien, die ja letztlich ohne Zucker nur wenig Geschmack mitbringen, hat Müsli immer noch das Image des Gesunden. Aber stimmt das auch? Fragte ich Harald Seitz, Ernährungswissenschaftler vom aid infodienst.

#### O-Ton:

**„Generell schon. Müsli ist eine Mischung von verschiedenen Getreidesorten, oft in Kombination mit Zutaten zum Beispiel frisches oder getrocknetes Obst. Rein ernährungsphysiologisch liefert Müsli grundsätzlich also viele Ballaststoffe, Eiweiße, Mineralstoffe und Vitamine. Sind dann auch noch Nüsse enthalten, kommen zu der Liste auch noch hochwertige, ungesättigte Fettsäuren dazu. Und kombiniert man das Ganze mit fettarmer Milch oder Joghurt, haben wir eine gesunde Mischung.“**

Es kommt eben immer auf die Bestandteile der Müslimischung an.



**O-Ton:**

**„Der Knackpunkt ist natürlich, welchen Anteil die Getreidesorten und Trockenfrüchte haben und vor allem wie viel Zucker in der Mischung enthalten ist. Ein Schokomüsli zum Beispiel enthält mehr gesättigte Fettsäuren und teils stark gezuckerte Zutaten als ein Früctemüsli, das ist klar. Es gibt ja auch ganz toll aufgemachte Knuspermüslis, die haben oft einen besonders hohen Fett- und Zuckergehalt, denn nur dadurch entsteht der „Crunch“, also dieses Knusprige. Solche Müslis fallen meiner Meinung nach unter die Kategorie Süßigkeiten. Je ausgefallener die Geschmacksrichtung, desto häufiger sind auch noch Aromastoffe im Spiel. In jedem Falle lohnt sich da der Blick auf die Zutatenliste.“**

Nichts gegen Süßigkeiten, aber eben doch alles zu seiner Zeit und in vernünftiger Menge.  
Stichwort Menge...

**O-Ton:**

**„Auf den Verpackungen stehen oft Portionsgrößen von 30 bis 60 Gramm. Aber, ehrlich gesagt, wer will morgens schon die Waage herausholen? Das ist einfach nicht alltagstauglich. Aber DIE ideale Müsliportion gibt es gar nicht. Denn jeder Müsli-Esser hat seine individuellen Vorlieben; also zum Beispiel mehr oder weniger Milch, große Schüssel, kleine Schüssel oder schlicht auch die Tagesform.“**

Wer selbst bestimmen will, was er auf dem Teller hat, der kann sich im Internet mittlerweile sogar seine persönliche Müslimischung zusammenstellen. Aber...

**O-Ton:**

**„Selbermachen geht natürlich auch noch anders. Im Handel gibt es eine wirklich enorme Auswahl an Zutaten: Flocken, Pops oder Flakes, als einzelne Sorte verpackt oder als Basismüsli gemischt. Das kombiniert man dann in einem Vorratsglas mit seinen Lieblingstrockenfrüchten und Nüssen und fertig ist eigentlich schon das persönliche Lieblingsmüsli.“**

Die Individualmischung ist nur ein Trend auf dem deutschen Müslimarkt.

**O-Ton:**

**„Ein weiterer Trend ist die Verwendung von älteren Getreidesorten wie Emmer oder Einkorn. Es gibt auch glutenfreie Müslimischungen meist auf der Basis von Amaranth und Quinoa. Außerdem gibt es Trends wie Müsli im Becher, also Müsli to go**



**sozusagen. Da muss man nur noch Milch dazugeben und dann kann man unterwegs oder in der Pause loslöffeln. Aber wie gesagt, die Inhalte entscheiden darüber, ob das Müsli wertvoll oder eben eher eine Kalorienbombe ist. Ich kann nur empfehlen, erstens dem eigenen Geschmack zu folgen und zweitens die Zutatenlisten zu vergleichen. Da tun sich nämlich manche Überraschungen auf.“**

## **Abmoderation**

Weitere Informationen rund ums Müsli findet man im Netz unter [www.aid.de](http://www.aid.de).