Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Was genau ist ein Bircher Müsli?

Mo, 30.05.2022 - 09:58

Das Bircher Müsli (im Schweizerdeutschen Müesli), entwickelt um 1900 vom Schweizer Arzt Maximilian Oskar Bircher-Benner, ist der Klassiker unter den Müslimischungen. Im Originalrezept wird es aus Haferflocken zubereitet. Diese werden zwölf Stunden lang in der dreifachen Menge an Wasser eingeweicht und anschließend mit Zitronensaft, gezuckerter Kondensmilch, reichlich frisch geriebenen Äpfeln und geriebenen Haselnüssen oder Mandeln vermengt.

Obwohl nach ihm benannt, war das Bircher Müsli nicht allein Bircher-Benners Erfindung. Der Überlieferung zufolge bekam er einmal während einer Wanderung in den Schweizer Alpen von einer Sennerin eine Art Brei aus Getreide, Milch und Nüssen serviert. Der Arzt, ein Verfechter der Rohkost, verfeinerte in der Folge diesen Getreidebrei mit frisch geriebenen Äpfeln und führte diese „Apfeldiätspeise“ in seinem Sanatorium als vitalstoffreiches und leicht bekömmliches Abendessen für seine Patienten und Patientinnen ein.

„Tatsächlich punktet das Bircher Müsli mit vielen gesundheitsfördernden Nährstoffen“, erläutert Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Zu nennen sind neben anderen die Ballaststoffe (Beta-Glukane) aus den Haferflocken, die sekundären Pflanzenstoffe (Polyphenole) aus den Äpfeln, Vitamin E und wertvolle pflanzliche Fette und Proteine aus den Haselnüssen bzw. Mandeln. Sogar der Zitronensaft hat eine wichtige Funktion: er verhindert das Bräunen der Äpfel und fördert die Aufnahme von Eisen im Darm.“

Selbstverständlich ist es möglich, das Grundrezept abzuwandeln. Bircher-Benner verwendete Kondensmilch als Zutat, weil Frischmilch zu seiner Zeit noch unpasteurisiert war und die Erreger der Tuberkulose übertragen konnte. Heute stehen anstelle der Kondensmilch pasteurisierte Frischmilch oder – für ein veganes Bircher Müsli – vegane Getreidedrinks zur Verfügung. Die wichtigste Zutat waren für Bircher-Benner aber die geriebenen Äpfel. Er legte Wert darauf, sie im Ganzen zu verarbeiten, also mitsamt der Schale und dem Kerngehäuse. Von diesem Apfel“mus“ wurde die Bezeichnung Müesli, also die Schweizer Verkleinerungsform von Mus, abgeleitet. Zusätzlich oder anstelle der Äpfel kann das Müsli mit anderen frischen saisonalen oder getrockneten Früchten sowie mit Kokosraspeln, gehackten Pistazien u.ä. zubereitet werden.