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

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Cos'è esattamente il Bircher muesli?

Lun 30/05/2022 - 09:58

Il Bircher muesli (in svizzero tedesco: Müesli), inventato intorno al 1900 dal medico svizzero Maximilian Oskar Bircher-Benner, è la versione più classica delle miscele di muesli. La ricetta originale si prepara con fiocchi d'avena, che vengono fatti ammollare per dodici ore in un quantitativo triplo di acqua e poi vengono mescolati con succo di limone, latte condensato zuccherato, abbondante mela appena grattugiata e nocciole o mandorle tritate.

Sebbene porti il suo nome, l'invenzione del Bircher muesli non è ascrivibile esclusivamente al dottor Bircher-Benner. Si dice che una volta durante un'escursione nelle Alpi svizzere una malgara gli servì una specie di pappa di cereali, latte e frutta secca. Il medico, sostenitore dell'alimentazione crudista, arricchì poi questa pappa di cereali con mela grattugiata fresca e introdusse questa pietanza dietetica a base di mele nel suo sanatorio per offrire ai pazienti una cena ricca di micronutrienti e facilmente digeribile.

"In effetti il Bircher muesli è ricco di sostanze nutrienti salutari", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista del Centro Tutela Consumatori Utenti. "Oltre ad altre fibre bisogna ricordare quelle (beta-glucani) derivanti dai fiocchi d'avena e le sostanze vegetali secondarie (polifenoli) delle mele, la vitamina E e i pregiati grassi vegetali e proteine delle nocciole o delle mandorle. Persino il succo di limone svolge una funzione importante: evita che le mele scuriscano e favorisce l'assorbimento del ferro nell'intestino".

Naturalmente è possibile apportare variazioni alla ricetta base. Bircher-Benner aggiungeva latte condensato, perché ai suoi tempi quello fresco non veniva pastorizzato e poteva quindi trasmettere i bacilli della tubercolosi. Oggi al posto del latte condensato si può impiegare latte fresco pastorizzato o – per realizzare un Bircher muesli vegano – bevande vegane a base di cereali. L'ingrediente principale per Bircher-Benner erano però le mele grattugiate. Per lui era importante utilizzarle per intero, quindi con buccia e torsolo. Proprio da questa purea (in tedesco "Mus") di mele, o meglio dal diminutivo svizzero del termine, deriva il nome muesli. Per preparare il muesli si può utilizzare in aggiunta alle mele o al loro posto anche dell'altra frutta fresca di stagione o disidratata, cocco grattugiato, pistacchi tritati o altri ingredienti analoghi.