

Cerealien

Unter dem Begriff Cerealien sammelt sich eine sehr große und heterogene Gruppe von meist stark gesüßten Getreideprodukten wie Flakes, Pops, Crispies, aber auch Müslis. Sie werden gerne mit Milch verzehrt. Hier lohnt sich der Blick auf die Zutatenliste besonders.

Müsli

Besteht als Trockenmischung überwiegend aus einem oder mehreren Speisegetreiden, die gequetscht, flockiert und/oder geschrotet sein können.

Weitere Komponenten sind üblicherweise ölhaltige Samen und/oder Trockenfrüchte. Dementsprechend kann der Ballaststoffgehalt mit bis zu 15 g pro 100 g relativ hoch sein. Auch Zucker- oder Honigzusätze sind häufig. Man kann sie anhand der Zutatenliste erkennen.

Knuspermüsli

Der Zusatz „Knusper“ weist auf die Verwendung von Zucker oder Honig und Fett hin. Ein Fettgehalt von ca. 15 g pro 100 g und ein Zuckergehalt von ca. 20 bis 30 g pro 100 g sind durchaus üblich und zu hoch für 1 Portion. Dies gilt auch für die hohe Zahl der **Schokomüslis**.

Flakes, Pops, Crispies und Co

Die verwendeten Getreidearten werden hier in der Regel als Mehle oder Mehlmischungen eingesetzt, wobei der hohe Anteil an Mais, Weizen und Reismehl auffällt. Der Vollkornanteil ist in der Regel gering, z.T. bestehen nur 30 % der verwendeten Mehle oder weniger aus Vollkorn. Das sind im Endprodukt je nach Lebensmittel nur ca. 2 g Ballaststoffe pro 100 g.

Hoch ist der **Zuckergehalt**, der oft in mehreren Zuckerarten zugesetzt ist. So kann der Zuckeranteil Werte von 35 g pro 100 g erreichen.

Auffallend sind die häufig zugesetzten **Zusatzstoffe**, wie Säureregulatoren und Antioxidantien. Die Zugabe von Vitaminen und Mineralstoffen ist ebenfalls beliebt aber unnötig.

Verzehrsempfehlungen

Müslimischungen sind durchaus als vollwertige Getreidemahlzeit zu sehen, solange der Zuckergehalt nicht deutlich über 10 % steigt. So sind 60 g Müsli mit Joghurt oder Milch und eventuell Obst ein ideales Frühstück. Cerealien, deren Zuckergehalt über 20 g pro 100 g liegt am besten mit reinen Getreideflocken mischen. Andernfalls sollte man sie zu den Süßwaren zählen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089/51518743

www.verbraucherservice-bayern.de / www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern