



A müzli szó eredete a német kása (Mus) szóra vezethető vissza, svájci dialektusban Müeslinek, azaz pépecskének nevezik. A 19. század végéig a svájci parasztok mindennapi étele volt a kásafélékből, friss vagy aszalt gyümölcsökből, friss tejből és dióból álló keverék. A táplálkozástudomány és a korszerű táplálkozás számára mintegy száz évvel ezelőtt fedezte fel Maximilian Oskar Bircher-Benner (1867-1939) zürichi körzeti orvos, s azóta a müzli meghódította a világot.

A Bircher-Benner-recept szerinti klasszikus müzli a következőkből készül: 2 evőkanál gabonapehely (zab-, köles- vagy búzapehely), 2 evőkanál tejszín vagy joghurt, 1 evőkanál aprított mogyoró vagy mandula, 1 friss reszelt alma, 1 kiskanál citromlé, méz, barnacukor, ízlés szerint melasz és tej. Ennek az összeállításnak az energiát adó tápanyagaránya: 9,2% fehérje, 21% zsír és 46,4% szénhidrát. Teljes értékű fehérjekomplexumot jelent, gazdag kalciumban, továbbá A-, C-, D- és E-vitaminban.

Az elmúlt 20-30 év során hazánkban is polgárjogot nyert a müzli, talán túlzottan is. Mára az egészséges táplálkozás egyik szimbólumává vált. A GfK Hungária Piackutató Intézet felmérése szerint a müzlik és gabonapelyhek 1997 óta folyamatosan egyre kedveltebbé váltak a magyarok körében. Az egészséges táplálkozásban elengedhetetlennek tartott, rostanyagokban gazdag élelmiszer különösen a hölgyek, a fiatalok - 15-29 éves korosztály - és a felsőfokú végzettségűek körében hódít. A felmérés szerint a nők 30%-a legalább hetente egyszer fogyaszt müzlit, gabonapelyhet, a férfiaknál ez az arány kevesebb mint 20%. A kutatók, mint ahogy sajnos, gyakran a fogyasztók sem, nem különítették el a kétféle cereália, a müzli és a gabonapelyhek (corn flakes) fogyasztását, holott ezek az egészséges táplálkozás szempontjából korántsem ugyanolyan tulajdonságokkal, ennek következtében pedig eltérő fontossággal is bírnak. Elsősorban gyermekek körében hódít a Cornflakes és társai. A maguk közel ötven százalékos cukortartalmával az efféle „müzlik” nem tartoznak a

naponta fogyasztandó élelmiszerek közé, rostban szegények, ugyanakkor - indokolatlanul - nagy lehet a hozzáadott vitamintartalmuk.

Nem minden müzli, ami annak látszik

A Magyar Élelmiszerkönyv a müzli-ről nem rendelkezik, és nincs az élelmiszeripari szakirodalomban sem egységes állásfoglalás a termékcsoporról. Ezek alapján jogos az aggodalom, hogy minden „speciális” gabonafélékből, olajos magokból és aszalt gyümölcsökből álló keverék megfelel a müzli kritériumainak. A jó, és gyakran fogyasztható müzli természetes reggeli étel, amelynek célja, hogy energiát adjon a nap indításához és folyamatosan a délelőtti folyamán. Tápérték szempontjából egyértelműen azok a müzlik előnyösebbek, amelyek nem vagy csak csekély mértékben tartalmaznak hozzáadott cukrot, és nem nagy a zsír, ezen belül is a telített zsírsav-tartalmuk, de kedvező a telítetlen zsírsavak összetétele benne. A jelenleg gyakrabban kapható müzlik közül a legkisebb és a legnagyobb zsírtartalmú termék között több, mint tízszeres a különbség (2,2% zsír vs. 23,2%)!

A jó müzli finomítatlan gabonaalapjának, vitamindús gyümölcs-, olajosmag- és tejtartalmának köszönhetően kiváló hatású étel, hozzáadott cukrot nem tartalmaz. Kevesen vannak tisztában azzal, hogy a készen kapható - csábító csomagolású - müzlik összetétele már alig hasonlít az eredeti keverékéhez.

A termékek jelentékeny hányada tartalmaz például csokoládét, amely előnytelenül befolyásolja a müzli alkotórészeinek optimális szénhidrát-, fehérje- és zsírhányadát. Ennek ellenére az üzletek polcai roskadoznak a csokoládés, sőt, fehér csokoládés ínycsemizéktől. Csalóka, hogy ma már a müzlik csomagolása is tetszetős, színes. Gyakran olvashatunk rajtuk olyan „feliratokat” és varázsszlogeneket, mint: a legújabb kutatások eredményei alapján összeállítva, vitaminnal dúsított stb.

A müzlik előnyösebb összetevői az alábbiak:

- gabonafélék: búza, árpa, zab, rozs, rizs, és ezek variációi, kukoricapehely (nem cukrozott változata!)
- magvak: dió, lenmag, mandula, mogyoró, pekándió, pisztácia, szezám, tökmag, fenyőmag
- gyümölcsök: aszalt gyümölcsök (nem kandírozott!), mazsola, kókuszreszelék (ha természetes)
- megengedett édesítők: méz, gyümölcscukor.

A fogyasztók általában szeretik az édes ízt: a felmérések azt mutatják, hogy a vevők müzliben is inkább kifejezetten az édes ízt választják, így a gyártók is igyekeznek kiszolgálni ezt a törekvést, nem sokat törődve a müzli potenciálisan meglévő és igazolt egészségvédő hatásaival. Nem való a müzlibe a csokoládé, a csokidarabkák, a mesterséges édesítőszer(ek), a hozzáadott cukor, a térfogatnövelő szer(ek) és más, mesterséges

adalék(ok). A természetazonos aromákkal ízesített termékek helyett célszerű a valódi gyümölcscsel készült müzlit választani.

Hogyan együk?

Az energiafelvétel mellett a müzli fontos funkciója a rost- és a folyadékbevitel. A folyadék mennyiségére nincs általános szabály, a legjobb az egyéni ízlést követni. Akár a sűrű kását szeretjük, akár a szinte levesként fogyaszthatót, vagy a ropogósat, a folyadék ne maradjon el! Ha „ropogós” müzlit szeretnénk, akkor a folyadékot csak közvetlenül fogyasztás előtt adjuk hozzá. Ha azonban étkezés előtt 10 perccel keverjük össze, és állni hagyjuk, akkor sokkal puhább lesz a gabonapelyhes müzli. A gabonaőrle-ményekből készült müzlialapot érdemes este beáztatni, hogy reggelre jól megpuhulhasson.

Nem tanácsos minden nap ezt reggelizni, a müzli csak egy eleme a változatos étkezésnek. Ugyanakkor számos lehetőséget rejt magában ahhoz, hogy változatosan keverhessük mi magunk is otthon - igényeinkhez alakítva. Ha minden nap müzlit fogyasztunk, az mégse ugyanaz legyen. Változassuk az összetevőket, illetve egyszerre csak kis mennyiséget keverjünk magunknak, az összeállításában pedig legyünk kreatívak. Ha készen vásároljuk a müzlit, inkább kisebb kiszerelésűt válasszunk, és változassuk a márkát. Mivel nagy az energiatartalma, naponta legfeljebb egyszer fogyasszuk belőle, 3-5 dekányit.

Napjainkban több mint 100 féle müzli kapható - nem egyszerű eligazodni a kínálatban. Ezek hetven százalékán találunk a tápanyagra vonatkozó részletes információt (energia-, fehérje-, zsír- és szénhidrát-tartalom, esetleg rost, nátrium értékeket is). Azok a gyártók, akik szem előtt tartják a fogyasztó tájékoztatásának fontosságát, adataikat a telítettsírsav- és a cukormennyiséggel is kiegészítik, ezek közlésének aránya azonban már csak 20 % százalék alatt marad.

A készen kapható müzlik energiatartalma 306-486 kalória, fehérjetartalmuk 5,2-13,0 g, zsírtartalmuk 2,2-23,2 g, szénhidrát-tartalmuk 50,5-76,6 g között mozog (minden adat 100 g müzlire vonatkozik). A tápértéktáblázat segít abban, hogy megállapíthassuk, az adott ételmiszer mennyiben és mivel járul hozzá az egészséges - vagy épp egészségtelen - étkezésünkhöz. Némely terméken az egyszeri javasolt fogyasztási mennyiséggel kapcsolatban is kapunk segítséget, azonban jó tudni, és ehhez adunk segítséget a táblázatban, hogy miként változik a klasszikus müzli-étkezésünk tápanyagértéke annak különböző elemeit alapul véve.

A közkedvelt müzliszelet

Ma már szinte mindenki ismeri, talán a többség fogyasztja is, mégis a mai napig valamilyen szempontból különlegesnek mondható ételmiszer: a müzliszelet. A müzliszeletet úgy

Müzli: az egészséges táplálkozás szimbóluma?

határozhatnánk meg, mint extrudált és lapított gabonapelyhekből, aszalt és liofilezett gyümölcsökből, olajos magvakból, valamint mézből és egyéb hozzáadott anyagokból előállított szeletes termék. Az 1980-as, 90-es évek müzliőrületében sokan örültek egy olyan termék megjelenésének, amelyet bárhol-bármikor fogyaszthatnak müzli helyett – úgy, hogy megközelítőleg ugyanazokat az összetevőket tartalmazza. E szeletek előnye mellett, hogy egészséges alapanyagokból készülnek, jellegüknél és formájuknál fogva inkább csokoládéra emlékeztetnek, így kiváló nassolnivalóvá váltak. Ezek közül is érdemes a csokoládé- vagy/és joghurtbevonat nélküli változatokat előnyben részesíteni.

A müzliszeletek (20–50 g) energiatartalma 289–551 kcal/100 g között van.

Összeállította:

Dr. Lelovics Zsuzsanna dietetikus