

# Christiane Frauenlob

Können wir durch unsere Ernährung unsere Gesundheit verbessern?  
Das erfahren Sie bei mir ganz praktisch.

- **Brot backen mit Sauerteig aus dem vollen Korn.  
Mit vielen Tipps rund um's Backen!**  
6. November 2012
- **Verschiedene Themenabende sind auf meiner  
Homepage einzusehen**  
z.B. **Aspekte einer basischen Ernährung als unverzichtbarer  
Baustein für eine gesunde Ernährung.**
- **Im Thermomix-Kochstudio Stötteritzer Straße 83  
gibt es auf Anfragen verschiedene Kurse**
- **Fastenwandern an der Ostsee auf Rügen und dem Darß  
Einzelheiten unter [www.fastenwanderungen.eu](http://www.fastenwanderungen.eu)**

Aktuelle Termine unter: [www.frauenlob-beratung.de](http://www.frauenlob-beratung.de)

Christiane Frauenlob  
Stötteritzer Straße 83 · 04317 Leipzig

Tel. 0341 / 22 48 244  
Funk 0173 - 766 46 87

*ideal essen*



# Müsli & Cerealien

Ihre kompetenten  
Ansprechpartner rund um's  
Thema „Ernährung“



## idealessen News

**Ausgabe 28**

November '12 - April '13



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

**Birgit Hartmann**

staatl. anerk. Diätassistentin

Diabetesassistentin DDC

Allergologische Ernährungstherapie

Diätassistentin

zertifiziert bei den Krankenkassen



Zertifiziertes Mitglied im  
Verband der Diätassistenten -  
VDD e.V.

## Die kleine idealessen News

### Wissenswertes über Müsli & Cerealien

#### **Was sind Cerealien?**

Das Wort Cereals ist lateinischen Ursprungs, Ceres ist die Göttin von Getreide und Ackerbau. Es gehören also die klassischen Getreidearten wie Weizen, Roggen, Hafer und Gerste, aber auch Reis, Mais, Hirse und Buchweizen dazu. Man kann statt *Cerealien* also auch *Getreide* im weitesten Sinne sagen, doch unter dem Begriff Cerealien werden die Produkte besser vermarktet. Cerealien sind nur ein Teil einer Mahlzeit.

#### **Was ist Müsli?**

Damit ist rohes, gequetschtes Getreide (Flocken) gemeint, welches mit Obst, Nüssen, Samen (Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen) gemischt und mit Milch, Joghurt, Saft kombiniert wird. Müsli kann schon eine komplette Frühstücks- oder Zwischenmahlzeit sein.

#### **Was sollte man lieber im Regal liegen lassen?**

Als Diätassistentin sehe ich die riesige Produktauswahl, vorallem aber die Zusammensetzung der Mischungen, äußerst kritisch. Egal, wie toll, gesund, vollwertig diese Frühstücksprodukte angeboten werden, die Zutatenlisten erschlagen den Leser. Die Werbung leistet ganze Arbeit, Kinder und Eltern/Großeltern lassen sich leicht verführen. Es wird mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen, keinem Zucker und Fett ect. geworben, doch im Kleingedruckten finden sich dann doch irgendwelche Arten von Zucker, Honig, Schokolade u. sonstigen überflüssigen Zusätzen. Neben einem angeblichem Nutzen, bzw. gesundheitlichem Wert verleitet die Industrie Groß und Klein mit Wissensspielen, Bastelbögen, Sammelinformationen, entweder in/ auf der Verpackung oder gar Spiele im Internet.  
Fazit: Je länger die Zutatenliste, umso ungünstiger das Produkt.

#### **Was ist zu empfehlen?**

Möglicherweise kommt meine Empfehlung nicht so gut an, weil sie nicht so süß und knusprig ist. Doch die wertvollste Frühstücksbasis bieten Getreideflocken (entweder Hafer pur oder Flockenmischungen) mit getrocknetem oder auch frischem Obst der Saison kombiniert, dazu Nüsse u./o. Samen. Wenn Sonnenblumenkerne oder Sesam zuvor angeröstet werden, bekommt die eigene Müslimischung auch einen interessanten Geschmack. Dazu kommen dann noch Milch, Joghurt oder Saft.  
Fazit: Je kürzer die Zutatenliste, desto besser.

#### **Kompromiss**

In die klassische konventionelle Cerealienmischung (Hafer-) Flocken pur geben, am besten halb und halb!

#### **Idee**

Unter [www.MyMuesli.com](http://www.MyMuesli.com) kann jeder sein eigenes, individuelles Müsli zusammenstellen.

Tel. 034298 | 1 45 16  
info@ideal-essen.de

[www.ideal-essen.de](http://www.ideal-essen.de)

Beratungsbüros  
Markt 10 | 04425 Taucha  
Holzhäuser Str. 75 | 04299 Leipzig

Postadresse  
Rosenweg 13 | 04425 Taucha