

Di **Birchermüesli** ce n'è uno? Sembra proprio di no

Una volta c'era la ricetta del Birchermüesli ideata dal dottor Maximilian Oskar Bircher-Benner, semplice e con pochi ingredienti. I preparati pronti che si trovano oggi in commercio, pur avendo la stessa denominazione, hanno però generalmente contenuti piuttosto diversi e variegati e valori nutrizionali sovente discutibili. Abbiamo esaminato alcuni di questi prodotti con la nostra "tessera semaforo".

Notizia di fine estate alla tivù: 150 anni fa nasceva l'invenzione del Birchermüesli, il medico svizzero al quale è da attribuire il nome di questo piatto, Maximilian Oskar Bircher-Benner. Nel 1891 aprì uno studio a Zurigo concentrando i suoi interessi soprattutto sulla medicina naturale e sulla dietetica, concentrandosi in particolare sugli effetti benefici dei vegetali crudi. Con il tempo, Bircher ideò una dieta a base di vegetali crudi che sperimentò personalmente e su alcuni pazienti. L'elemento più noto della sua creazione fu il "pasto dietetico a base di mele", oggi meglio conosciuto come Birchermüesli. Ispirato agli alimenti di cui si nutrivano allora i pastori svizzeri, dal 1900 circa questo piatto a base di vegetali venne servito nella sua clinica privata.

I benefici di questo tipo di piatto, basato su alimenti crudi, è andata vieppiù affermandosi tanto che oggi è sicuramente

uno dei piatti svizzeri più noti nel mondo.

Nella cultura occidentale il Birchermüesli è oggi ampiamente diffuso per la prima colazione ma anche come cena rinfrescante per l'estate, ed è molto apprezzato anche dagli sportivi come pasto integrativo.

Inizialmente consumato più dai vegetariani, ha avuto una tale espansione da renderlo disponibile sugli scaffali di quasi tutti i supermercati e quindi alla portata di tutti.

Il nome Birchermüesli sarebbe riservato solo alla miscela contenente i cinque ingredienti fondamentali della ricetta del dottor Bircher-Benner: fiocchi d'avena, latte condensato, succo di limone, mela grattugiata e nocciole (vedi ricetta originale a lato). Tuttavia, di pari passo con la diffusione del Birchermüesli sono apparsi e continuano ad apparire sugli scaffali dei negozi anche molti altri prodotti simili anche con la sola dicitura "müesli". Mentre







Bircher Benner, lo chiamava semplicemente "Spys" che vuol dire "pasto".

I Birchermüesli e i Müesli (scritto a volte come "Muesli" o "Müsli") riempiono oggi intere file di scaffali dei grandi magazzini rendendo la scelta dei consumatori piuttosto ardua, tanto più che tutti questi tipi di prodotto hanno diciture ed aspetto salutari e fit!

Contengono di tutto e di più

Ma a confonderci ulteriormente è anche il contenuto. Se, come abbiamo visto, la ricetta originale del dottor Bircher prevedeva solo cinque ingredienti, attualmente le confezioni di Birchermüesli (per restare a quelle con questa specifica indicazione) ne contengono un numero ben maggiore (da 9 a 13).

Abbiamo infatti deciso di mettere sotto la lente le miscele chiamate con il nome originale, per valutare il loro valore nutrizionale basandoci sui criteri della nostra

					
	REDDY NATURE BIRCHER MÜESLI BIO	NATURAPLAN BIRCHER MÜESLI BIO	BIRCHER MÜESLI	PRIX GARANTIE BIRCHER MÜESLI	FAMILIA BIO BIRCHER MÜESLI ORIGINAL
	Senza uva sultanina. Senza zuccheri aggiunti	Senza uva sultanina. Senza zuccheri aggiunti	Tradizionale e senza zucchero *	Già pronto	Senza zucchero aggiunto
Distributore	Migros	Coop	Manor	Coop	Coop
Prezzo confezione (fr.)	5.60 (700g)	5.80 (700g)	3.70 (800g)	2.40 (1 kg)	5.30 (575g)
Prezzo (fr)/1 kg	8.-	8.28	4.62	2.40	9.22
Grassi (g/100g)	8 ●	7 ●	5 ●	6 ●	6 ●
di cui grassi saturi	1 ●	1 ●	0.6 ●	1 ●	1 ●
Zuccheri	2.5 ●	6 ●	8 ●	12 ●	13 ●
Sale	0.05 ●	0.02 ●	0.01 ●	0.2 ●	0.025 ●

tessera "semaforo". Ricordiamo che il "semaforo degli alimenti" fornisce utili indicazioni su un alimento, in particolare se contiene pochi o troppi grassi, zuccheri e sale (vedi BdS 6.16).

Come detto, valutando l'elenco degli ingredienti delle confezioni che abbiamo trovato nei negozi abbiamo constatato che gli quelli contenuti nei Birchermüesli confezionati sono generalmente molti di più di quelli previsti dal suo inventore. Tutti contengono avena e, ad eccezione del preparato bio in vendita da Manor, mela secca a pezzetti (alcune etichette indicano che i pezzetti di mela sono "con conservante: anidride solforosa"). Quasi tutti contengono però anche orzo, frumento e nocciole, molti anche spelta, semi di girasole, miglio, uva sultanina (passa) e zucchero grezzo, e qualcuno anche pezzetti di albicocca (secca), miele o preparati al miele, mandorle, soia, crispies di riso, cornflakes e addirittura purea di banane e polpa di datteri. Insomma di tutto e di più!

Naturalmente il fatto che praticamente tutti i preparati in commercio chiamati Birchermüesli contengano più ingredienti influisce sui valori nutrizionali, soprattutto per quel che riguarda gli zuccheri aggiunti e per quel che concerne i grassi e talvolta anche il sale. Lo si può ben vedere nella tabella qui sotto, dove i bolli gialli (medio contenuto) prevalgono per quel che riguarda il contenuto di grassi (tra 4,5 e 9g/100g) mentre ne dovrebbe contenere al massimo 3 (per restare nei criteri del "bollo verde"). Inoltre si raggiungono an-



Ricetta originale del Birchermüesli

La ricetta originale è molto semplice. Per una porzione:

1 cucchiaio raso di fiocchi d'avena

3 cucchiai d'acqua

Lasciare in ammollo per 12 ore (preparare alla sera per il mattino)

Aggiungere un cucchiaio di succo di limone e un cucchiaio di latte condensato zuccherato (NB meglio usare il latte invece del latte condensato zuccherato) e mescolare.

Grattugiare 2 mele (meglio se acidule) con la buccia (circa 200g) direttamente nell'impasto subito prima di servire e di tanto in tanto mescolare per evitare che i pezzetti di mele si anneriscano.

Infine cospargere con 1 cucchiaio di nocciole o di mandorle grattugiate.

Una porzione da 225 grammi

Abbiamo provato a calcolare la porzione (misurando la quantità in grammi con un cucchiaio da minestra):

- 6g fiocchi d'avena
- 6g nocciole macinate
- 6g succo di limone
- 7g latte condensato zuccherato
- Totale: 25g

A questi 25 grammi vanno aggiunte le due piccole mele fresche, che equivalgono a circa 200g. La porzione originale del Birchermüesli è dunque di circa 225g.

Aggiungere il latte condensato...

Nella ricetta originale è indicata l'aggiunta di latte condensato zuccherato, un prodotto che oggi si consuma sempre meno. Sicuramente però all'epoca del dr. Bircher-Benner, la disponibilità di latte fresco e la possibilità di poterlo conservare erano scarse e pertanto era molto diffuso questo tipo di latte (condensato) che non aveva problemi di conservabilità. Oggigiorno non abbiamo problemi di questo tipo per cui è meglio usare il latte.



QUALITÉ & PRIX BIRCHER MÜESLI CLASSIC

Hallo Family
Senza uva sultanina



FARMER BIRCHER MÜESLI ORIGINAL

Fiocchi d'avena,
d'orzo e di spelta



BIRCHER MÜESLI BIO Naturplus

Senza uva sultanina

Scopri se un alimento lavorato contiene pochi o troppi grassi, zuccheri e sale:

Per 100g	POCO	MEDIO	TANTO
grassi	fino a 3g	3 - 17,5g	oltre 17,5g
di cui grassi saturi	fino a 1,5g	1,5 - 5g	oltre 5g
zuccheri	fino a 5g	5 - 22,5g	oltre 22,5g
sale	fino a 0,3g	0,3 - 1,5g	oltre 1,5g

Attenzione: per 100 ml di bevanda le quantità indicate vanno dimezzate

Coop	Migros	Manor
6.20 (1 kg)	4.80 (800g)	3.70 (400g)
6.20	6.-	9.25
8 ●	9 ●	4.5 ●
1 ●	1 ●	n.d.
14 ●	12 ●	n.d.
0.03 ●	0.93 ●	n.d.

n.d.: dato non disponibile in etichetta

* indicazione supplementare solo in tedesco (ohne Zuckerzusatz) e francese (traditionnel et sans sucre) che non coincidono esattamente (!)

che i 14g (su 100g) di zuccheri semplici (nel prodotto di Coop, Qualité&Prix). Una porzione di 60g di Birchermüesli commerciale (senza calcolare il latte e le mele in aggiunta) può quindi contenere già l'equivalente di due zollette di zucchero!

Va specificato comunque che la parte di preparato secco dovrebbe essere tra 20 e 30g per porzione, perché bisogna tener conto che vanno aggiunti la frutta fresca, oltre a latte o yogurt o latte condensato.

Da rilevare inoltre il tenore elevato di sale del prodotto Farmer di Migros, rispetto agli altri. Infine segnaliamo anche la carenza di informazioni nutrizionali del Bircher Bio Natur plus di Manor, che, proprio per questo non è confrontabile con le altre confezioni.

Leggere bene le etichette dei müesli

Come detto poco sopra, però, accanto a pochi prodotti chiamati Birchermüesli ve ne sono molti di più sotto la denomina-







zione di solo "müesli" le cui composizioni sono generalmente un po' più variate di quelle dei "bircher" e sovente sono "croccanti" o "crunchy" o simile. Ne abbiamo selezionate alcune da valutare con il nostro "semaforo degli alimenti". Tra questi abbiamo anche preso in esame il Muesli M-Budget di Migros che rispetto al corrispettivo della Coop (Birchermüesli della Prix Garantie) invece delle mele e delle nocciole contiene pezzetti di albicocca secchi e di ananas zuccherato.

Nella tabella qui sotto si nota come, a parte quest'ultimo - che ha valori nutrizionali piuttosto bassi - gli altri hanno tenori di grassi e zuccheri sconsigliabili o da evitare. Leggete quindi sempre attentamente le etichette prima di acquistare questi prodotti. Ciò vale soprattutto quando se ne fa un uso quotidiano. E con l'ausilio della nostra tessera "semaforo" sarà ancora più facile scegliere prodotti più salutari. Ma attenzione: "luce verde" non



significa automaticamente che il prodotto è "sano". Questo sistema a "semaforo" fornisce però importanti indicazioni sul contenuto.

Se dovete quindi scegliere come prepararvi un pasto a base di mele o Birchermüesli, consigliamo di provare la ricetta originale del dr. Bircher Benner fatto con 5 soli ingredienti naturali che trovate facilmente in ogni stagione e soprattutto indica anche la porzione giusta. Una porzione corretta è altrettanto importante quanto scegliere il prodotto meno ricco in grassi, zuccheri e sale.

					
	MUESLI M-BUDGET	MUESLI CROCCANTE M-BUDGET	MUESLI CROCCANTE BIO	MÜESLI PREMIUM	KELLOGG'S CRUNCHY MÜSLI
		Nature	Ai frutti di bosco	Frutta e semi oleosi	Fruit
Distributore	Migros	Migros	Migros	Lidl	Manor
Prezzo confezione (fr.)	2.40 (1kg)	3.30 (1kg)	5.90 (500g)	4.45 (750g)	5.20 (500g)
Prezzo (fr)/1 kg	2.40	3.30	11.80	5.93	10.40
Grassi (g/100g)	2.5 ●	11 ●	14 ●	7.4 ●	21 ●
di cui grassi saturi	<0.5 ●	3 ●	9 ●	2.6 ●	11 ●
Zuccheri	7 ●	22 ●	22 ●	27.6 ●	29 ●
Sale	0.08 ●	0.18 ●	0.17 ●	0.06 ●	0.68 ●

Piatto equilibrato? Ora so cosa fare

Vuoi seguire un'alimentazione equilibrata ma non sai come fare? Il nuovo ricettario goloso e interattivo del Dipartimento della sanità e della socialità (DSS) potrebbe aiutarti. È un ricettario innovativo e interattivo con cui comporre pasti equilibrati coinvolgendo anche i bambini.

È possibile ritirare una o più copie del ricettario (al prezzo di fr. 20.-) presso:

- Segretariato e mercatini dell'usato ACSI
- Per invii postali spese di spedizione (fr. 7.-)
- Ordinanze: www.ti.ch/promozionesalute

