
Subject: 15 geteste Müslis mangelhaft
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 03 Aug 2006 12:58:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://help.orf.at/?story=4999>

Bei Kindern sind die Knusperflocken, die sich in der Werbung immer wieder als gesunde Alternative zum klassischen Frühstück präsentieren, heiß begehrt. Die AK hat 15 Produkte ernährungswissenschaftlich bewertet und kommt zu dem Ergebnis: Keines ist empfehlenswert, Cornflakes sind zu salzig und zu süß, um als gesundes Frühstück durchzugehen.

details: <http://www.arbeiterkammer.at/pictures/d43/cornflakes2006.pdf>

Subject: Re: 15 geteste Müslis mangelhaft
Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 03 Aug 2006 13:29:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

deshalb esse ich in Sachen Müsli immer nur Haferflocken, sind zudem superbillig

Subject: Re: 15 geteste Müslis mangelhaft
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Thu, 03 Aug 2006 13:29:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<3 Haferflocken

Subject: Re: 15 geteste Müslis mangelhaft
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 03 Aug 2006 13:32:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tvtotalfan schrieb am Don, 03 August 2006 15:29deshalb esse ich in Sachen Müsli immer nur Haferflocken, sind zudem superbillig

Subject: Re: 15 geteste Müslis mangelhaft
Posted by [pilos](#) on Thu, 03 Aug 2006 15:07:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tvtotalfan schrieb am Don, 03 August 2006 15:29deshalb esse ich in Sachen Müsli immer nur Haferflocken, sind zudem superbillig

genau.....am besten die kernigen (0,29 euro für 500 gramm bei plus)...die pappen nicht so...auf 750 gramm kernige haferflocken kommen 250 gramm sultanien/rosinen...sehr angenehmes müsli.

ausserdem macht es die zähne durch abrieb nicht so kaputt wie die unbehandelten weizen/roggenflocken.

Subject: Re: 15 geteste Müslis mangelhaft
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Thu, 03 Aug 2006 17:14:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

welche Milch benutzt ihr dazu?

Subject: Re: 15 geteste Müslis mangelhaft
Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 03 Aug 2006 19:04:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar-in-der-Suppe schrieb am Don, 03 August 2006 19:14welche Milch benutzt ihr dazu?

haste doch jetzt als Witz gemeint oder ?

Aber ich hab neulich gelesen dass die Milch von Weihenstefan und die Milch von Bärenmarke ernährungstechnisch gesehen schlecht sein soll weil deren Kühe fast ausschließlich mit Krafffutter gefüttert werden und dadurch die wertvollen "guten" Fette (Omega3, ungesättigte...) in der Milch hinüber sind bzw. viel weniger davon enthalten sein sollen. Kein Scherz !

Also: pasteurisierte "Frischmilch" aus dem Aldi oder Lidl, die ist am günstigsten

Subject: Re: 15 geteste Müslis mangelhaft
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Thu, 03 Aug 2006 19:27:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ne.. hab das Gefühl die Milch die ich gerade benutze macht mich krank.... benutz Weihenstefan...das Problem ist ich drink fast 1-2 Liter am Tag weil ich des öfteren morgens-mittags-abends Müsli esse

Was würdet ihr empfehlen?

Subject: Re: 15 geteste Müslis mangelhaft
Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 03 Aug 2006 20:09:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also geschmacklich ist für mich die Landliebe (Glasflasche) am Besten.

Ansonsten wirklich Aldi oder Lidl, die waren bei Stiftung Warentest auch mal ganz vorn mit dabei.

Subject: Re: 15 geteste Müslis mangelhaft
Posted by [Figaro03](#) on Thu, 03 Aug 2006 20:25:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hey hey,
ich habe zwar auch immer Haferflocken gegessen,
aber mittlerweile habe ich noch was besseres gefunden.
Und zwar das Trauben-Nuss Müsli von Aldi-Süd.

DAs schmeckt echt klasse. Und Inhalt ist auch Haferflocken, WEizenflocken, Roggenflocken.
Dann Nüsse, Rosinen, Leinsamen, Kokosflocken,. und schmeckt wirklich super!

Da ich allerdings Weizenflocken irgendwie nicht mag, weil sie sich nicht sooo gesund anhören,
und bei Roggenflocken nicht weiß, was an denen gesund sein soll...
Habe ich jetzt beschlossen mir eigenes Müsli zu machen.
Und zwar so wie das Aldi-Süd Zeugs,
nur eben mit Haferflocken und Dinkelflocken.
Das kostet auch nicht mehr, und ich kann mehr Nüsse und Rosinen reinmischen. Das schmeckt
dann nochmal um einiges besser.

Es ist genauso wie ich es will, und es macht eigentlich wirklich keine Arbeit. ist nur ein
Zusammenschmeißen von Zutaten und kurz schütteln. Fertig...

Übrigens empfehle ich mittlerweile bei den Rosinen die Korinthen.
Rosinen sind nämlich der Überbegriff.
Unterbegriffe sind Sultaninen, kalifornische Trauben (seedless Thomson) und Korinthen.
Und die einzigen von denen, die von blauen BEeren kommen, sind die
Korinthen.<http://www.weihnachten-forum.de/rosinen-korinthen--tipp712.html>
Mein unglaubliches Pech: Ich habe die bisher noch niergends gefunden....
Also wenn mir jemand weiterhelfen kann...

Subject: Re: 15 geteste Müslis mangelhaft
Posted by [pilos](#) on Thu, 03 Aug 2006 20:47:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Figaro03 schrieb am Don, 03 August 2006 22:25
Mein unglaubliches Pech: Ich habe die bisher noch niergends gefunden....

sin aber etwas teurerer....gibt es aber in ausgesuchte läden oder hier

<http://www.naturideen.de/korinthen-naturideen-57020-v.html>

Subject: Re: 15 geteste Müslis mangelhaft
Posted by [tristan](#) on Sun, 06 Aug 2006 03:32:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar-in-der-Suppe schrieb am Don, 03 August 2006 19:14welche Milch benutzt ihr dazu?

ich esse immer dinkelflocken (die haferflocken schmecken mir etwas bitter.. gerbstoffe?) und mische mit kefir. zwar kein klassisches müsli, aber mit blaubeeren dabei ist das super...

Subject: Re: 15 geteste Müslis mangelhaft
Posted by [Figaro03](#) on Sun, 06 Aug 2006 12:47:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

habe übrigens jetzt endlich die Korinthen auch im Supermarkt gefunden.
Zu kaufen gibt es sie im Edeka. Leider sind sie dopptelt so teuer wie die Sultaninen.

Subject: nochmal wegen Milch...
Posted by [tvtotalfan](#) on Wed, 30 Aug 2006 18:28:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

habe gerade das hier gelesen...

Zitat:Denn Eiweiss ist ein wichtiger Baustein und wichtig für viele Funktionen im Körper. Doch eine langfristig hohe Zufuhr kann ungünstige Folgen auf den Kalziumstoffwechsel haben. Man kann diesem Phänomen ein Schnippchen schlagen, indem eiweissreiche Lebensmittel mit einem hohen Kalziumanteil gewählt werden. Milch und Milchprodukte werden diesem Anspruch gerecht. Ihr Verhältnis von Kalzium zu Protein ist ideal. Milch und Milchprodukte liefern ein biologisch hochwertiges Eiweiss. Das milcheigene Kalzium ist sehr gut vom Körper aufnehmbar

und reduziert die negative Wirkung der Eiweisse auf ein Minimum. Ohne den Einbezug von Milch und Milchprodukten in die Ernährung ist es äusserst schwierig, sich auf Dauer ausgewogen zu ernähren. Idealerweise sollte der Verzehr von eiweissreichen Nahrungsmitteln mit Basen bildendem Gemüse und Früchten kombiniert werden. Abwechslung lautet das Schlüsselwort einer gesunden Ernährung.

und zwar auf dieser Seite <http://www.swissfamily.ch/file/cms/haupt.asp?spr=de&ct=2049&nv=100&tp=34>

Nun habe ich aber ganz andere Kommentare im Kopf die hier schon gefallen sind wie z.B. dass Milch überhaupt nicht nützlich sei und es evtl. sogar gesünder wäre sie nicht zu trinken usw.

Was sagt ihr nun dazu ?

Da wird ja geschrieben dass Milch eher essenziell ist und man sie auf gar keinen Fall vom Lebensmitteltisch verdrängen sollte...

Subject: Re: nochmal wegen Milch...

Posted by [Ralf3](#) on Wed, 30 Aug 2006 19:11:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab gehört das man mit Frischmilch (z.B. Aldi, Lidl-Kühlregal) aufpassen soll wegen Verkeimung..gerade im Sommer.

Die haltbare Milch hätte fast noch alle Inhaltsstoffe!

Subject: Re: nochmal wegen Milch...

Posted by [Figaro03](#) on Thu, 31 Aug 2006 21:06:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ohne Garantie,

aber ist alles meines Wissens eine SAche der Verträglichkeit. Also es kommt darauf an, ob du die Lactose gut verträgst. Falls du sie verträgst, sollte sie prima bei der Ernährung sein.

Wenn du sie nicht verträgst, dann lasse sie weg. Dann schadet sie eher nur.
