

FRÜHSTÜCKSCEREALIEN

Die Vielfalt genießen

Mit Cerealien kommen vielfältiger Genuss, wertvolle Nährstoffe und hochwertige Qualität auf den Tisch

Frühstücksflocken, Müsli, Getreideflocken oder Cornflakes – ganz unterschiedliche Begriffe nutzen Verbraucher, wenn sie über Cerealien sprechen. Bereits in der Namensvielfalt spiegelt sich die Verschiedenartigkeit der Produkte wider. Unter dem allgemeinen Begriff *Frühstückscerealien*, oder auch *Cerealien*, versteht man die Gesamtheit der Müslis, Cornflakes und anderen knusprigen Getreideerzeugnisse. Ihr Name leitet sich ab von der römischen Göttin des Ackerbaus „Ceres“. Das Wort „Cerealien“ bedeutet Getreide bzw. Produkte aus Getreide.

Cerealien sind in vielen Teilen der Welt als Frühstück und Zwischenmahlzeit beliebt. In Deutschland isst jeder Verbraucher circa 2,4 Kilogramm Cerealien im Jahr. Der Ursprung dieses Frühstücks reicht über 100 Jahre zurück. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts haben Ärzte die Getreidekost eingeführt. Um 1900 stellten der amerikanische Arzt John Harvey Kellogg und sein Bruder Will Keith Kellogg die ersten Flakes aus Weizen – später dann aus Mais – her, um den Patienten ihres Sanatoriums ein vegetarisches, fettarmes Frühstück zu bieten. Das Rezept war einfach: Gekochter Weizen wurde ausgewalzt und die entstandenen Flocken getrocknet. Zur gleichen Zeit entwickelte der Schweizer Arzt Maximilian Oskar Bircher-Benner das nach ihm benannte Bircher-Müsli aus Haferflocken, Äpfeln, Nüssen, Zitronensaft und gezuckerter Kondensmilch.

Heute ist die Auswahl an Frühstückscerealien aus verschiedenen Getreidearten für einen nährstoff- und abwechslungsreichen Start in den Tag groß. Klassische Flockenmüslis mit Früchten, Nüssen oder Schokolade, Knuspermüslis aus gerösteten Getreideflocken und weiteren Zutaten sowie knusprige Cerealien in Form von Flakes, Ringen, geschichteten oder gefüllten Getreideprodukten liefern zum Frühstück und als Zwischenmahlzeit den Energie- und Nährstoffspeichern im Organismus wieder Nachschub.

Die Cerealien-Kategorien

Müsli

Die Deutsche Landwirtschafts-Gesellschaft (DLG) hat in ihren Prüfbestimmungen Definitionen für die unterschiedlichen Müsliarten festgelegt. Müsli besteht charakteristischer Weise aus mindestens einem Vollkorngetreideprodukt, zum Beispiel gequetscht, geschrotet und/oder flockiert, gegebenenfalls aus weiteren Getreideprodukten und mindestens einer anderen Nicht-Getreidekomponente. Letztere besteht meist aus Trockenfrüchten, ölhaltigen Samen, Nüssen und/oder anderen sensorisch relevanten Zutaten, wie zum Beispiel Kakao oder Honig. Unter diese Kategorie fallen klassische Flockenmüslis, wie Früchte-, Nuss- oder Schoko-Müsli.

Klassisches Müsli (Früchte-, Nuss-, Schoko-Müsli)

Die Grundlage für klassische Müslis bilden Getreideflocken. Dazu wird das Getreide gedämpft und zu Flocken ausgewalzt. Die kernigen Großblattflocken im Müsli entstehen, wenn man die ganzen Kerne auswalzt, die kleinblättrigen zarten Flocken erhält man, wenn die Kerne vor dem Walzen in kleine Stücke – in die sogenannte Grütze – geschnitten werden.

Für Müslis nutzen die Hersteller zarte und kernige Flocken aus Hafer, Weizen, Gerste, Roggen, aber auch aus Hirse oder Dinkel. Darüber hinaus enthalten Müslis Trockenfrüchte, wie zum Beispiel Beeren oder Äpfel, Ölsaaten wie Nüsse oder Leinsamen, oder auch gepufftes oder geröstetes Getreide sowie Schokoladen- und Joghurtsplitter.

Bei Früchtemüsli liegt der Schwerpunkt auf Trockenfrüchten, z. B. Beeren, Äpfel oder exotische Früchte. Hasel- oder Walnüsse, Mandeln oder Cashewkerne und andere Nussarten kommen beim Nussmüsli zum Einsatz.

Knuspermüsli

Knuspermüsli, immer häufiger auch hierzulande als Crunchy-Müsli oder Granola bezeichnet, ist als gebackenes Müsli definiert, das weitere Zutaten enthalten kann. Knuspermüsli besteht aus Getreideflocken, häufig aus Hafer- oder Weizenflocken. Die Flocken werden mit weiteren Zutaten gemischt und im Anschluss gebacken. Auf diese Weise entstehen der charakteristische Geschmack und die knusprige Konsistenz, die diesem Müslityp seinen Namen gibt. Die knusprigen Stücke haben je nach Hersteller oder Art des Müslis eine unterschiedliche Größe. Auch Knuspermüslis werden oft mit Nüssen, Früchten oder Schokolade verfeinert.

Flakes und andere knusprige Getreideerzeugnisse

Die knusprigen Getreideerzeugnisse, wie Flakes, Ringe und Kissen, unterscheiden sich in ihren Geschmacksrichtungen und Formen wie auch in ihren verwendeten Getreidearten, Herstellungsverfahren und Zutaten.

Es gibt Produkte aus Mais, Hafer und Weizen, aber auch aus Reis, Hirse oder Dinkel. In der Verarbeitung wird das Getreide gewalzt, geröstet, gebacken,

gepufft, extrudiert oder geschreddert. Als Zutaten werden beispielsweise Nüsse, Trockenfrüchte, Honig und Schokolade eingesetzt.

Getreideflakes

Die bekanntesten und ältesten Cerealien sind die aus Mais hergestellten Cornflakes. Heute werden neben Mais auch andere Getreidearten, wie zum Beispiel Weizen oder Reis, zu Flakes verarbeitet.

Flakes können auf zwei Arten hergestellt werden: Im konventionellen Verfahren werden dafür die Getreidekerne grob zerkleinert. Daraus entstehen die sogenannten Grits, die mit Malz, Zucker und Salz gekocht und anschließend zu kleinen Flakes ausgewalzt und geröstet werden. Flakes können aber auch durch Extrusion hergestellt werden. Bei diesem Verfahren wird ein Teig aus Getreidegrieß gekocht, der unter Druck durch einen Extruder gepresst wird („Extrudierte Cerealien“).

Extrudierte Cerealien

Flakes, Ringe und Kissen in unterschiedlichen Formen und Geschmacksrichtungen sind sogenannte extrudierte Cerealien.

Bei der Herstellung durch Extrusion wird grobes Getreidemehl (Grieß) mit Wasser aufgekocht. Unter Druck wird der entstandene Teig durch eine Verdichtungsschnecke – den Extruder – gepresst; durch Matrizen können die Teigstücke unterschiedlich geformt werden. Beim Austritt aus dem Extruder verdampft das Wasser, das Produkt verfestigt sich und wird schließlich geröstet. Je nach Sorte werden diese Cerealien noch mit Zutaten wie Kakao, Zucker, Honig oder Nüssen überzogen. Manche Produkte enthalten auch Cremefüllungen in bestimmten Geschmacksrichtungen. Die Zutaten geben den Produkten Geschmack, Textur und Aussehen, die der Verbraucher erwartet.

Gepuffte Cerealien

Kleine aufgeblähte knusprige Bälle entstehen, wenn ganze Getreidekörner heißem Dampf und hohem Druck ausgesetzt werden. Durch plötzlichen Druckabfall verdampft das in den Körnern enthaltene Wasser, und die Stärke wandelt sich um. Das Korn bläht sich auf. Dieses Verfahren nennen die Cerealienhersteller Puffen (von englisch to puff = pusten, aufblasen). Auch diese Produkte können noch mit weiteren Zutaten, wie Zucker oder Kakao überzogen werden.

Geschredderte Cerealien

Beim sogenannten Schreddern werden gekochte Getreidekörner oder ein Teig aus Getreidemehl in Streifen geformt und in mehreren Lagen übereinander geschichtet. Die dabei entstehenden „Kissen“ werden anschließend geschnitten und gebacken.