

# Müsliriegel: Bericht

## Einführung

Der Winter ist eine gute Zeit für körperliche Aktivitäten. Skifahren, Skitourengehen und Bergsteigen erfordern alle eine grosse körperliche Anstrengung. Eine gute Flüssigkeitszufuhr und gesunde Snacks sind wichtig, um das Tempo zu halten.

Müsliriegel haben viele Qualitäten: Müsli, Obst, Energie, aber sie lassen sich auch einfach mitnehmen und naschen. Dabei geht es nicht um Sportriegel, sondern um den klassischen Müsliriegel als gesunden Snack. Diese Art von Produkt ist sowohl für Erwachsene als auch für Kinder geeignet, die nicht unbedingt sportlich sind.

Dies ist eine Gelegenheit, diese Art von Produkt auf der Grundlage der Angaben auf dem Etikett zu bewerten und mit dem von Euroconsumers entwickelten Algorithmus eine Gesundheitsbewertung abzugeben.

## Markt

Im Bereich der Müsliriegel gibt es zwei Hauptkategorien. «Klassische» Riegel und «Sportriegel» (oder zumindest Riegel mit Nährwertangaben).

### *-Klassische Riegel*

Diese sind für jeden geeignet und umfassen Riegel auf Getreidebasis (Müsli, Haferflocken, Granola) mit Obst, häufig Apfel, aber auch Heidelbeere, Himbeere, Aprikose usw.

Neben den Getreide-Obst-Riegeln gibt es auch Schokoriegel, entweder mit Überzug oder mit Schokoladenstückchen (oder beides).

Es gibt auch Müsliriegel mit Nüssen wie Cashews, Mandeln, Erdnüssen usw.

In den Regalen gibt es auch Riegel, die wie Müsliriegel aussehen, aber nur Obst und Nüsse enthalten, wie «Naked».

Sie werden in Packungen mit sechs bis neun Riegeln verpackt und sehr oft einzeln verkauft.

### *-Sportriegel*

Es gibt viele Sportriegel auf dem Markt und sie werden in Supermärkten gleich neben den klassischen Riegeln verkauft. Es ist nicht immer möglich, als Verbraucher/in einen klaren Unterschied zu erkennen.

Sportriegel hingegen machen typische Angaben wie «Sport, reich an Eiweiss, Energie» usw.

Sie entsprechen ausserdem den Rechtsvorschriften für bestimmte Produkte mit spezifischen Zusammensetzungs-kriterien. Wir werden uns in diesem Artikel nicht mit diesem Sektor befassen. Dennoch wird es interessant sein, der Kundschaft in einem eigenen Kasten die Unterschiede zu erläutern.

## Auswahl

In den Webshops wurde eine Vorauswahl getroffen.

Die Kriterien waren: klassische Müsliriegel (nicht für Sport) mit Obst/Nüssen (vorzugsweise Apfel)/Getreide und Honig.

Dann sind wir zu Coop, Migros, Lidl und Aldi gegangen.

## Müsliriegel?

Wie der Name schon sagt, ist ein Müsliriegel eine Art kompakter, knuspriger Riegel, der aus mehreren Getreidearten besteht, mit oder ohne Schokoladenüberzug und immer ziemlich süß, manchmal auch zu süß. Aber auch wenn man seine Riegel selbst zubereitet, ist es unmöglich, ganz auf Zucker und Fett zu verzichten:

- **Zucker** hält die Riegel in Form: Er karamellisiert beim Backen, hält die Bestandteile zusammen und macht den Riegel knusprig.
- **Fett** ist ein Geschmacksträger. Fett gibt dem Riegel seinen Geschmack und verleiht ihm seine Weichheit. Wenn man das Fett reduziert, macht man die Riegel zu hart.

Bei selbst gemachten Riegeln lautet die Devise in Bezug auf Zucker und Fett: So viel wie nötig, aber so wenig wie möglich. Als Ersatz für feinen Kristallzucker kann man zwischen Honig, Birnensaftkonzentrat und braunem Zucker wählen, die hervorragende Alternativen sind.

Im Alltag gibt es tausendundeine Gelegenheit, einen selbst gemachten Müsliriegel zu naschen. Mit ca. 100 bis 170 kcal pro Stück (je nach Rezeptur) und einer ausgewogenen Zusammensetzung aus Fett und Kohlenhydraten liefert er schnell viel Energie: um die grauen Zellen während einer Prüfung in der Schule anzukurbeln, nach der Gartenarbeit, bei einem langen Spaziergang oder einfach zwischen zwei Mahlzeiten. Riegel sind kleine Schlemmerpausen, die nur als Ergänzung zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung gedacht sind.

Klein und kompakt, sodass man sie überall hin mitnehmen kann. Sie nehmen wenig Platz ein und können nicht zerbröseln.

## Hausrezept

### Müsliriegel mit Nüssen

#### ZUTATEN FÜR 8 RIEGEL

180 g Haferflocken

50 g Mandeln

50 g Haselnüsse

30 g Pekannüsse

30 g Walnüsse

1 Handvoll klein geschnittene getrocknete Cranberrys

2 Esslöffel Rapsöl

80 g Agavensirup oder Ahornsirup, Honig usw.

#### VORBEREITUNG

Heizen Sie den Backofen auf 180° vor.

Zerkleinern Sie die Ölsaaten (Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse ...).

Vermischen Sie alle Zutaten miteinander. Fügen Sie bei Bedarf etwas Wasser hinzu, um einen Teig zu erhalten.

Bei 180 Grad für 15 Minuten in den Ofen schieben und abkühlen lassen.  
Schneiden Sie den Teig in 8 gleichmässige Riegel.  
Lassen Sie die Riegel abkühlen.

### Wie viele Mahlzeiten pro Tag sind ideal?

Der Rhythmus der Mahlzeiten ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und hängt von sehr vielen Faktoren ab. Deshalb ist es wichtig, seinen eigenen Rhythmus zu finden, der am besten zu einem passt.

Ein regelmässiger Essensrhythmus versorgt den Körper mit Energie und Nährstoffen, hält die Konzentration und ein gewisses Leistungsniveau aufrecht und beugt Heisshungerattacken vor. Es macht durchaus Sinn, mehrere Mahlzeiten am Tag zu essen. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) empfiehlt in der Regel drei Hauptmahlzeiten pro Tag und bei Bedarf ein oder zwei Zwischenmahlzeiten. Die Hauptmahlzeiten wie Frühstück, Mittagessen und Abendessen liefern unserem Körper die Energie und Nährstoffe, die er braucht. Der Standardteller der SGE zeigt die ideale Zusammensetzung eines ausgewogenen Essens für eine Hauptmahlzeit. Er zeigt zum einen, aus welchen Lebensmitteln eine vollständige Mahlzeit besteht, und zum anderen, in welchem Verhältnis die einzelnen Lebensmittel zueinander stehen müssen, um eine ausgewogene Mahlzeit zu erhalten.

### Zwischen den Mahlzeiten essen?

Snacks zwischen den Mahlzeiten können ein wenig Energie liefern und helfen, den Blutzuckerspiegel und damit die Konzentrationsfähigkeit aufrechtzuerhalten. Ausserdem können kleine Snacks zu einer gesunden Ernährung beitragen, denn ein Stück Obst oder eine Handvoll ungesalzener Nüsse eignen sich hervorragend als gesunde Zwischenmahlzeiten. Aber das ist noch nicht alles: Vorausgeplante Snacks verhindern das Naschen!

### Auf den eigenen Körper hören

Der Rhythmus der Mahlzeiten ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und hängt von vielen Faktoren ab. Deshalb ist es wichtig, seinen eigenen Rhythmus zu finden, der am besten zu einem passt. Wenn jemand zum Beispiel ein Frühstück mit optimaler Zusammensetzung zu sich nimmt, muss er um 10 Uhr keinen Snack essen. Wer hingegen morgens nicht gerne viel isst, sollte im Laufe des Vormittags einen Snack einplanen, damit die Nahrungsgruppen Obst und Gemüse, stärkehaltige Nahrungsmittel und Milchprodukte sowie der Bedarf an Flüssigkeitszufuhr bis zum Mittagessen gedeckt sind.

### Pausen sind wichtig

Neben den Snacks und Hauptmahlzeiten ist es wichtig, Phasen einzuhalten, in denen man nichts isst und keine kalorienreichen Getränke zu sich nimmt. Solche Phasen sind beispielsweise nachts, wenn man schläft, oder die Stunden zwischen dem Nachmittags-Snack und dem Abendessen. Diese Phasen sind für unseren Organismus von entscheidender Bedeutung sowie dafür, das Gleichgewicht zwischen Hunger- und Sättigungsmechanismen aufrechtzuerhalten. Wasser und ungesüsste Getränke können hingegen jederzeit nach Belieben getrunken werden.

## Schweizerinnen und Schweizer und das Thema Snacks

Quelle: Schweizer Ernährungsbulletin 2021 | Sind Snacks in aller Munde? Einblicke in die Schweizer Zwischenmahlzeiten/BLV

Die Untersuchung der Konsumdaten, die von menuCH, der ersten nationalen Ernährungserhebung in der Schweiz, zur Verfügung gestellt wurden, ermöglichte eine Bestandsaufnahme in Bezug auf Snacks.

Von den insgesamt 5,4 Mahlzeiten pro Tag, die in der Schweiz durchschnittlich verzehrt werden, waren 2,7 Snacks. Diese Zahl war in der Deutschschweiz etwas niedriger als in der übrigen Schweiz und, wie in anderen Ländern auch, unter der Woche etwas höher als am Wochenende. Über 40 Prozent der Bevölkerung bevorzugten drei Snacks pro Tag, und nur 1 Prozent der Teilnehmenden an der menuCH-Umfrage verzichtete auf jegliche Snacks. Es ist erfreulich, dass etwa 90 Prozent der Teilnehmenden die Empfehlungen befolgten und mindestens zwei Snacks pro Tag zu sich nahmen. Personen, die mehr als vier Snacks zu sich nahmen, konsumierten mehr Alkohol als der Durchschnitt.

Snacks machten fast ein Viertel der gesamten Energiezufuhr aus. Am häufigsten wurden ungesüsste alkoholfreie Getränke konsumiert, gefolgt von Lebensmitteln, die an der Spitze der Schweizer Ernährungspyramide stehen. Snacks sind wichtig für eine angemessene Wasseraufnahme, da fast die Hälfte der Wasseraufnahme während der Snacks stattfand.

Unter den Zwischenmahlzeiten war das Zvieri am beliebtesten, aber auch am energiereichsten. Beim abendlichen Snack (nach dem Abendessen) wurden vor allem Lebensmittel aus der Spitze der Schweizer Ernährungspyramide verzehrt. Frauen nahmen deutlich häufiger einen Snack am sehr frühen Morgen zu sich als Männer.

Ob man sie nun Snacks, Zwischenmahlzeiten oder Imbiss nennt, dieser kleine Verzehr zwischen den Hauptmahlzeiten ist wirklich in aller Munde, oder besser gesagt, in jedermanns Mund. Da man unter der Woche häufiger davon isst, am Wochenende aber energiereichere Mahlzeiten zu sich nimmt, scheint es sinnvoll, eine Umstellung auf kleinere Hauptmahlzeiten zu empfehlen, die durch häufigere Zwischenmahlzeiten ausgeglichen werden. Ausserdem könnte die Auswahl der Nahrungsmittel für die Zwischenmahlzeiten optimiert werden: mehr Gemüse, Gemüsesäfte und Salate könnten zuckerhaltige Getränke, Kekse und Alkohol ersetzen, vor allem für den abendlichen Snack.

Der Begriff «Snack» ist weit gefasst und umfasst auch Getränke wie Wasser, Tee und Kaffee. Diese Daten bedeuten also nicht, dass die Schweizerinnen und Schweizer den ganzen Tag lang naschen.

### Unsere Studie

Wir haben daher 27 Müsliriegel nach drei Segmenten ausgewählt:

- Obst, vorzugsweise Apfel (13)
- Getreide und Honig (5)
- Nüsse/Ölsaaten (Erdnüsse, Mandeln, Haselnüsse usw.) (9)

Wir haben bewusst auf Schokolade verzichtet, da sie zwangsläufig mehr Kalorien enthält und eher mit «einer Süssigkeit» vergleichbar ist.

Wir sind zu Migros, Coop, Aldi und Lidl gegangen.

## Das Etikett

Wir haben einige Mängel festgestellt, die uns wichtig erscheinen:

- Die GDAs pro Portion sind nicht auf der Vorderseite des Etiketts angegeben;
- die Verwendung von Süsstoffen ist nicht auf der Vorderseite angegeben;
- die Nährwerte werden nicht pro Portion angegeben;

keine unserer Proben zeigte den Nutri-Score.

### - **Crownfield-Müsliriegel mit Apfel und Haselnussriegel**

Das Produkt trägt die Angabe «ohne Zuckerzusatz».

Verordnung des EDI betreffend die Information über Lebensmittel

(LIV) Anhang 13 besagt zu der Angabe ohne Zuckerzusatz:

Die Angabe, einem Lebensmittel seien keine Zucker zugesetzt worden, sowie jegliche Angabe, die für die Konsumentinnen und Konsumenten voraussichtlich dieselbe Bedeutung hat, ist nur zulässig, wenn das Produkt keine zugesetzten Mono- oder Disaccharide oder irgendein anderes wegen seiner süssenden Wirkung verwendetes Lebensmittel enthält.

## 19.2

Enthält das Lebensmittel von Natur aus Zucker, so muss das Etikett auch den folgenden Hinweis enthalten: «enthält von Natur aus Zucker».

Das Produkt kann daher keine Süsstoffe enthalten.

Aber diese Interpretation weicht in den europäischen Ländern voneinander ab, wie steht es mit der Schweiz?

Es ist auf jeden Fall zu bedauern, dass die Verwendung von Süsstoffen auf der Vorderseite des Etiketts nicht ebenso deutlich angegeben wird wie die Angabe über Zucker. Man muss das Kleingedruckte der gesetzlichen Bezeichnung und die Liste der Zutaten lesen, um dies zu erkennen. Schade.

- Die **Nakd-Riegel** und der **Crownfield-Cranberry-Riegel** geben die GDA-Werte nicht auf der Vorderseite der Verpackung (Energiewert pro Riegel) an. Dies ist ein einfaches Tool für die Verbraucherinnen und Verbraucher, um einen Überblick zu bekommen.
- Der **Be-kind** Peanut Bar informiert im FOP, dass er keine Aromastoffe enthält, doch in der Zutatenliste sind sie in einem Nebenprodukt zu finden.
- **Alnatura**-Produkte zeigen die Nährwerte nicht pro Riegel an, man muss gut im Kopfrechnen sein.
- **Farmer-Riegel** zeigen weder den GDA in FOP noch die Nährwerte pro Riegel an. Es gibt noch etwas zu tun für Migros ...

Die meisten Riegel werden in Packungen mit mehreren Riegeln verkauft. Die Riegel von Alnatura, Ella und Oat King werden einzeln verkauft.

## Das Scoring

Wir bewerteten unsere Stichproben, um ihnen einen globalen «Gesundheitsscore» zu geben.

Dieser Score, dessen Algorithmus von Euroconsumers entwickelt wurde, berücksichtigt die folgenden Kriterien:

- den Nutri-Score (kürzlich aktualisierter Algorithmus)
- den Verarbeitungsgrad (ultraprocessed foods)
- Zusatzstoffe
- die Grösse der Portion
- Vorhandensein von Süsstoffen

#### 1. Der Nutri-Score (55 Prozent Gewichtung, einschränkend für schlechte Werte)

Wir verwendeten den Algorithmus, der auf der Website von Santé Publique France verfügbar ist. Es handelt sich um die kürzlich erschienene neue Version, die etwas strenger ist als die alte Version.

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/nutri-score>

Bei der Wahl des Nutri-Score-Algorithmus müssen wir die richtige Kategorie wählen. Müsliriegel gehören in die Kategorie «allgemeine Fälle».

In diesem Fall zählt der Fruchtgehalt, aber nicht der Anteil an Nüssen.

Dagegen beziehen sich drei unserer Proben auf die Kategorie «Fette, Ölsaaten».

Tatsächlich beziehen sich verarbeitete Ölsaaten, die mit anderen Zutaten gemischt werden, auf einen anderen Algorithmus, wenn der Anteil an Nüssen und Samen mindestens 50 Prozent beträgt.

Dies ist der Fall bei Be Kind, Karma Cashew Chia und Farmer Nuts.

Nutri-Score	A	B	C	D	E
Obstriegel	0	0	5	5	3
Honigriegel	0	0	0	2	3
Nussriegel	2	2	3	1	1

4 Nussriegel können empfohlen werden:

Es handelt sich um die Haselnussriegel Happy Harvest (Aldi) Punktzahl A und Crownfield (Lidl) Punktzahl B, sowie Farmer Nuts (A) und Karma Cashew (B).

Aldi und Lidl haben einen guten Nutri-Score, weil sie Süsstoffe anstelle von Zucker verwenden.

Farmer Nuts und Karma Cashew haben einen Anteil an Ölsaaten und Samen von über 50 Prozent in ihren Rezepturen. Das ist sehr interessant. Zur Erinnerung: Der verwendete Nutri-Score-Algorithmus ist anders als der, den wir für die anderen Riegel verwendet haben, da die Riegel eine bedeutende Menge an Ölsaaten enthalten.

#### Gesättigte Fettsäuren

Wenn man sich den Nährstoffgehalt/100 g genauer ansieht, haben 11 Produkte schlechte Noten für gesättigte Fettsäuren (Note D oder E).

Letztendlich kann man sagen, dass es sich um 4 von 5 Honigriegeln handelt. Selbst Fruchtriegel sind betroffen, nämlich 5 von 13 Produkten.

Wenig überraschend: Sobald Kokos- oder Palmöl in der Rezeptur verarbeitet wurde, stieg der Anteil an gesättigten Fettsäuren.

Im Durchschnitt weisen die Riegel 4,6 g gesättigte Fettsäuren/100 g auf.

Der Durchschnitt der Fruchtriegel liegt bei 3,8 g.

Bei Honigriegeln liegt der Wert bei 7,5 g und bei Nussriegeln bei 4,3 g/100 g.

Vorsicht also bei Crunchy Bars mit Honig!

productGroup	manufact	longName	Nutri-Score	AGS (g/100g)
Cereal Fruit bar	Ella	deliciously Apple & Raisin Oat bars with a little cinnamon	E	E
Cereal Fruit bar	Prix Garantie	Barres de muesli à la pomme	D	D
Cereal Fruit bar	CORNY	Hafer Kraft Cranberry-Kürbiskern	D	E
Cereal Fruit bar	Oat King	Appel Strudel	E	D
Cereal Fruit bar	Happy Harves	Müesli Barres mûre & pomme	E	E
Crunchy cereal bar	Naturaplan	Crunchy nature	D	D
Crunchy cereal bar	Country	Country Crunchy Honey	E	E
Crunchy cereal bar	Farmer	Farmer Classic · Crunchy Miel	E	E
Crunchy cereal bar	Happy Harves	Müesli barres Crunchy miel	E	E
Nut Bars	BE-KIND	Caramel almond and sea salt	C	E
Nut Bars	Ella	deliciously Peanut Butter Oat Bars	E	E

## Zucker

Bei Zucker sind 21 von 27 Produkten, also mehr als drei Viertel der Proben, zu süß.

Nur 2 Produkte haben eine A-Bewertung (die Haselnuss-Müsliriegel von Happy Harvest und Crownfield), aber sie enthalten Süsstoffe, was auch nicht besser ist (dazu später mehr).

Dasselbe gilt für den Crownfield Apfelriegel, der sowohl Zucker als auch Süsstoffe enthält.

productGroup	manufact	longName	Sucres (g/100g)	Edulcorants
Cereal Fruit bar	Karma	Appel Quinoa Cinnamon	D	A
Cereal Fruit bar	Alnatura	Barre d'avoine à la myrtille	D	A
Cereal Fruit bar	NAKD	Blueberry Delight	E	A
Cereal Fruit bar	Naturaplan	Fruity Apricot Barres fruitées bio sans sucres ajoutés	E	A
Cereal Fruit bar	Crownfield	Müesliriegel Apfel	C	E
Cereal Fruit bar	Crownfield	Müesliriegel Cranberry/Mirtillo	D	A
Cereal Fruit bar	Ella	deliciously Apple & Raisin Oat bars with a little cinnamon	E	A
Cereal Fruit bar	Country	Country Apple	E	A
Cereal Fruit bar	Prix Garantie	Barres de muesli à la pomme	E	A
Cereal Fruit bar	Farmer	Farmer Classic Pomme	E	A
Cereal Fruit bar	CORNY	Hafer Kraft Cranberry-Kürbiskern	D	A
Cereal Fruit bar	Oat King	Appel Strudel	E	A
Cereal Fruit bar	Happy Harves	Müesli Barres mûre & pomme	E	A
Crunchy cereal bar	Naturaplan	Crunchy nature	D	A
Crunchy cereal bar	Country	Country Crunchy Honey	E	A
Crunchy cereal bar	Farmer	Farmer Classic · Crunchy Miel	E	A
Crunchy cereal bar	NATURE VALL	Crunchy Hafer & Honig	D	A
Crunchy cereal bar	Happy Harves	Müesli barres Crunchy miel	E	A
Nut Bars	Farmer	Farmer Nuts · Amande & noisette	C	A
Nut Bars	Karma	Cashew Chia	D	A
Nut Bars	Alnatura	Barre d'avoine aux amandes et noisettes	D	A
Nut Bars	Happy Harves	Barre de muesli noisette	A	E
Nut Bars	BE-KIND	Caramel almond and sea salt	C	A
Nut Bars	Crownfield	Müesliriegel Haselnuss	A	E
Nut Bars	Country	Country Peanut-Caramel	C	A
Nut Bars	NAKD	Peanut Delight	E	A
Nut Bars	Ella	deliciously Peanut Butter Oat Bars	D	A

Der durchschnittliche Zuckergehalt liegt bei 25 g/100 g. Es gibt jedoch grosse Unterschiede, darunter vor allem Riegel mit Süsstoff, die zwangsläufig wenig Zucker enthalten. Im Gegensatz dazu enthalten einige Riegel sehr viel Zucker, fast die Hälfte oder etwas mehr als ein Drittel. Dies ist auf den hohen Anteil an getrockneten (was an sich positiv ist) und damit süssen Früchten zurückzuführen, zumindest bei NAKD und Naturaplan Aprikose. Bei den anderen ist es vor allem Zucker, Sirup oder Honig, was für einen Snack weniger empfehlenswert ist.

Subcategory	manufacturer	longName	Declare sugar
0			
Cereal Fruit bar	Naturaplan	Fruity Apricot Barres fruitées bio sans sucres ajoutés	51
Cereal Fruit bar	NAKD	Blueberry Delight	49
Cereal Fruit bar	Farmer	Farmer Classic Pomme	39
Nuts bar	NAKD	Peanut Delight	38,8
Crunchy cereal bar	Farmer	Farmer Classic · Crunchy Miel	35
Crunchy cereal bar	Happy Harvest	Müesli barres Crunchy miel	35
Cereal Fruit bar	Oat King	Appel Strudel	34,3

### Ballaststoffe

Der Durchschnitt der Riegel liegt bei 6 g/100 g, höher bei Fruchtriegeln und noch höher bei Nussriegeln (8 g).

### Früchte



Unter den Müsliriegeln mit Früchten und denen mit Nüssen kann man einen gewissen Anteil an Früchten und Ölsaaten erwarten.

Leider liefern nur wenige Riegel eine konsequente Zufuhr.

Interessant sind die Riegel Nakd Blueberry und Naturaplan Apricot, die eher Fruchtriegel sind und kein Getreide enthalten. Sie enthalten mehr als 50 Prozent getrocknete Früchte.

Andere Produkte liegen eher bei 25 bis 35 Prozent Äpfeln, Trauben oder Ähnlichem.

Es muss daran erinnert werden, dass der neue Algorithmus des Nutri-Scores den Gehalt an Nüssen (Ölsaaten) nicht berücksichtigt. Ausser wenn dieser Gehalt im Produkt mehr als 50 Prozent beträgt, dann kann man ihn berücksichtigen und den Algorithmus für Fette und Ölsaaten anwenden.

Wie bereits erläutert, ist dies bei Farmer Nuts, Karma Cashew und beKind almond caramel der Fall. Farmer enthält 78 Prozent Nüsse (Hälfte Mandeln, Hälfte Haselnüsse), Karma enthält 37 Prozent Nüsse (Cashew, Mandeln, Walnüsse, Paranüsse) und 21 Prozent Samen (Sonnenblumenkerne, Chia und Kürbis). Be kind enthält 65 Prozent Mandeln.

## **2. Der Verarbeitungsgrad (15 Prozent Gewichtung)**

Die Frage bleibt: Sind Riegel ultra-verarbeitete Produkte?

Um diese Frage zu beantworten, haben wir die Anzahl der UPF-Zutaten (ultra processed food) ermittelt und gezählt.

Wir greifen auf das zurück, was im Burger-Bericht erläutert wurde, um zu erfahren, welche Zutaten unsere Aufmerksamkeit erregen sollten.

### UPF-Marker (ultra processed food)

- Kosmetische Zusatzstoffe (Farbstoffe, Texturierungsmittel und Geschmacksmodifikatoren). Zu den Zusatzstoffen in ultra-verarbeiteten Lebensmitteln gehören einige, die auch in verarbeiteten Lebensmitteln verwendet werden, etwa Konservierungsstoffe, Antioxidantien und Stabilisatoren. Zu den Klassen von Zusatzstoffen, die nur in ultra-verarbeiteten Produkten vorkommen, gehören solche, die verwendet werden, um die sensorischen Eigenschaften von Lebensmitteln zu imitieren oder zu verbessern oder um unangenehme Aspekte des Endprodukts zu verbergen. Zu diesen Zusatzstoffen gehören Farbstoffe und andere Färbemittel, Farbstabilisatoren, Aromen, Geschmacksverstärker, Süsstoffe und Verarbeitungshilfsstoffe wie Karbonisierungsmittel, Festigungsmittel, Quellmittel, Antischaummittel, Antiklumpmittel und Glasurmittel, Emulgatoren, Sequestriermittel und Feuchthaltemittel (Präzisierungen aus der NOVA-Klassifikation).

- Natürliche oder künstliche Aromen

- Bestimmte hohe industrielle Verarbeitungsgrade (Blasen, Kochextrusion, Hydrierung ...)

- Ultra-verarbeitete Kohlenhydrate (Glukosesirup, Glukose, Fruktose usw.), Fette, Proteine und Ballaststoffe, die meist aus dem Lebensmittel-Cracking stammen (gehärtete Öle, modifizierte Stärken, Gluten, Milcheiweiss, Ballaststoffisolate, Inulin ...).

#UPF-Zutaten	Punktzahl	Bewertung
>8	0,5	[E]
6-8	1,5	[D]
3-5	2,5	[C]
<=2	3,5	[B]
0	4,5	[A]
0	5,5	[A]

Weniger als ein Viertel der Produkte (6/27) ist frei von Verarbeitungsmarkern.

Subcategory	manufacturer	longName	Degree
Cereal Fruit bar	Alnatura	Barre d'avoine à la myrtille	A
Cereal Fruit bar	Naturaplan	Fruity Apricot Barres fruitées bio sans sucres ajoutés	A
Cereal Fruit bar	Ella	deliciously Apple & Raisin Oat bars with a little cinnamon	A
Nuts bar	Alnatura	Alnatura · Barre d'avoine aux amandes et noisettes	A
Nuts bar	NAKD	Peanut Delight	A
Nuts bar	Ella	deliciously Peanut Butter Oat Bars	A

So viele Produkte sind falsch klassifiziert (D: 6 oder 7 Marker), aber es gibt keine sehr schlechten Produkte (E: mehr als 8). Dazu gehören Glukosesirup, Fruchtkonzentrat, Aromen, Emulgatoren, Maltodextrin, gehärtete Öle usw.

productGroup	manufacturer	longName	Degré d'ultra-transformation
Cereal Fruit bar	Country	Country Apple	D
Cereal Fruit bar	Prix Garantie	Barres de muesli à la pomme	D
Cereal Fruit bar	Farmer	Farmer Classic Pomme	D
Cereal Fruit bar	CORNY	Hafer Kraft Cranberry-Kürbiskern	D
Cereal Fruit bar	Happy Harves	Müesli Barres mûre & pomme	D
Nut Bars	Country	Country Peanut-Caramel	D

### 3. Zusatzstoffe (15 Prozent Gewichtung)

Wir berücksichtigten einerseits die Anzahl der verwendeten Zusatzstoffe (20 Prozent der Note), andererseits aber auch deren Bewertung anhand unserer Datenbank (80 Prozent der Note).

<https://www.test-achats.be/sante/alimentation-et-nutrition/securite-alimentaire-et-additifs/comparateur/additifs-alimentaires/liste>.

Hier ist die Gewichtung

#additives	Punktzahl	Bewertung
------------	-----------	-----------

>8	0,5	[E]
6-8	1,5	[D]
3-5	2,5	[C]
2	3,5	[B]

Etwas weniger als die Hälfte der Produkte (13/27) ist frei von Zusatzstoffen, und zwar in allen Kategorien.

Es gibt keine sehr schlechten Produkte (D und E), die anderen Produkte sind gut oder durchschnittlich, mit weniger als fünf Zusatzstoffen! Das Maximum von fünf Zusatzstoffen (E322, E422, E965, E300, E330) wird von den Crownfiel Apfelriegeln erreicht.

productGroup	manufact	longName	Additifs
Cereal Fruit bar	Karma	Appel Quinoa Cinnamon	A
Cereal Fruit bar	Alnatura	Barre d'avoine à la myrtille	A
Cereal Fruit bar	NAKD	Blueberry Delight	A
Cereal Fruit bar	Naturaplan	Fruity Apricot Barres fruitées bio sans sucres ajoutés	A
Cereal Fruit bar	Ella	deliciously Apple & Raisin Oat bars with a little cinnamon	A
Crunchy cereal bar	Naturaplan	Crunchy nature	A
Crunchy cereal bar	Country	Country Crunchy Honey	A
Crunchy cereal bar	Farmer	Farmer Classic · Crunchy Miel	A
Crunchy cereal bar	Happy Harves	Muëli barres Crunchy miel	A
Nut Bars	Karma	Cashew Chia	A
Nut Bars	Alnatura	Barre d'avoine aux amandes et noisettes	A
Nut Bars	NAKD	Peanut Delight	A
Nut Bars	Ella	deliciously Peanut Butter Oat Bars	A

Und bei der Bewertung der vorhandenen Zusatzstoffe behält man die niedrigste Punktzahl:

Safety		
evaluation	Punktzahl	Bewertung
1	0,5	[E]
2	1,5	[D]
3	2,5	[C]
4	3,5	[B]
5	4,5	[A]
5	5,5	[A]

5 = no additives, 4 = acceptable, 3 = tolerable, 2 = not recommend, 1 = to avoid

Die eingesetzten Zusatzstoffe sind mittel ('C)

Nur ein Produkt hat eine schlechte Bewertung (Oat King): D. Es enthält Sulfit (E223: Konservierungsmittel), Zitronensäure (E330: Antioxidans) und modifizierte Stärke

(Texturierungsmittel E 140x?), was als nicht empfehlenswert (not recommended) eingestuft wurde.

**Nicht empfohlen:** Zusatzstoff, für den in einer Reihe von wissenschaftlichen Studien eine oder mehrere schädliche/negative Wirkungen festgestellt wurden. Obwohl einige dieser Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit noch unzureichend nachgewiesen sind und die Verwendungsbeschränkungen auch dazu dienen, die Sicherheit der Verbraucher in Bezug auf die festgestellten toxischen Wirkungen zu gewährleisten, halten wir es für besser, den Verzehr dieses Zusatzstoffs so weit wie möglich einzuschränken.

#### 4. Die Grösse der Portionen (Gewichtung 5 Prozent)

Die vom Hersteller auf dem Etikett vorgeschlagene Portionsgrösse wurde mit dem Median (der am häufigsten vorkommenden Portion) verglichen. Wenn das Produkt weniger davon enthält, erhält es eine Bewertung von gut bis sehr gut. Enthält es mehr, erhält es eine akzeptable bis mangelhafte Bewertung.

Hier ist die Skala:

%	Punktzahl	Bewertung
1	0,5	[E]
0,5	1,5	[D]
0,3	2,5	[C]
0,05	3,5	[B]
-0,5	4,5	[A]
-1	5,5	[A]

Die mittlere Portion beträgt 30 g.

Eine gute Hälfte der Stichproben (15/27) bietet eine Portion in der Durchschnittsgrösse an. Umgekehrt gibt es Produkte, die schlecht bewertet sind und XXL-Portionen anbieten, mit einem Maximum von 95 g für Oat King.

Marque	Dénomination	Portion (g)	Portion
Oat King	Appel Strudel	95	*
Alnatura	Barre d'avoine à la myrtille	60	*
Alnatura	Alnatura · Barre d'avoine aux amandes et noisettes	60	*
Ella	deliciously Apple & Raisin Oat bars with a little cinnamon	50	*
Ella	deliciously Peanut Butter Oat Bars	50	*

Diese Bewertung hat nur einen geringen Einfluss auf die Gesamtpunktzahl, kann aber sehr grosse Portionen und damit kalorienreiche Riegel aufdecken.

Beispielsweise liefert ein Riegel pro 100 g durchschnittlich 430 kcal (min. bis max.: 356 bis 595). Wenn man die Portionsunterschiede zwischen den verschiedenen Marken hinzurechnet, kann man Riegel mit 78 kcal pro 20 g-Portion (Farmer Classic Apfel) und Riegel

mit 402 kcal pro vorgeschlagener 95-g-Portion für Oat King finden. Man kann nur raten, diesen grossen Riegel in mehreren Portionen zu essen oder dann, wenn man sehr viel Hunger hat.

#### 5. Süsstoffe (Gewichtung 10 Prozent)

Wir schauen auf das Vorhandensein von Süsstoffen, die wir bestrafen.

Zucker durch Süsstoffe zu ersetzen, ist keine Lösung und hilft nicht, langfristig Gewicht zu verlieren (obwohl das hier nicht der Zweck der Müsliriegel ist).

Wir haben daher Proben genommen, die Süsstoffe mit dem Ziel hinzufügen, Zucker zu ersetzen. In drei Fällen (den beiden Haselnussriegeln von Happy Harvest und Crownfield und dem Apfelriegel von Crownfield) werden Polyole (Maltitol) zugesetzt.

Die WHO rät wegen der negativen Auswirkungen auf die Gesundheit dringend von künstlichen Süsstoffen (Aspartam, Cyclamate usw.) ab, aber das ist hier nicht der Fall.

Wir weisen darauf hin, dass Sorbitol (auch ein Polyol, das in Früchten vorkommt) als Zusatzstoff als Feuchthaltemittel zugesetzt werden kann. In diesem Fall bestrafen wir es nicht, da es nicht als Süssungsmittel anstelle von Zucker fungieren soll.

Punktzahl Bewertung		
Yes	0,5	[E]
Nr.	5,5	[A]

Natürlich sollte das Vorhandensein von Süsstoffen mit einer guten Punktzahl für die Menge an Zucker übereinstimmen. Dies ist bei den Nussriegeln von Aldi und Lidl der Fall. Der Crownfield Apfelriegel enthält trotzdem Zucker, und zwar in einem akzeptablen Verhältnis.

Gesamtpunktzahl: Gesundheitsscore

Hier ist also die Gewichtung der verschiedenen Parameter, um unseren Gesundheitsscore zu erhalten:

- Der Nutri-Score 55 Prozent, einschränkend bei schlechten Ergebnissen
- Verarbeitungsgrad 15 Prozent
- Zusatzstoffe 15 Prozent
- Grösse der Portionen 5 Prozent
- Das Vorhandensein von Süsstoffen 10 Prozent

Quality	TQ 70
	Bad
Average	50-59
Good	60-69
Top quality	70-100

Die Punktzahlen sind offensichtlich. Greifen Sie lieber zu Nussriegeln oder zu Riegeln mit Früchten und eventuell mit Honig.

Nur ein gutes Produkt unter den Fruchtriegeln, keines unter den Honigriegeln und einige Nussriegel, die als sehr gut bezeichnet werden können.

Bei den Fruchtriegeln erreichte der Karma Apfel Quinoa einen guten Wert von 60, dicht gefolgt von Alnatura Heidelbeere, Naked Blueberry und Naturaplan Aprikose, die die Mittelgruppe bildeten.

Alle anderen Fruchtriegel sind nicht empfehlenswert, ihr Nutri-Score ist oft schlecht (D oder E). Die Riegel sind immer sehr süß, das gibt ihnen die Knusprigkeit.

Die Honigriegel sind alle wenig empfehlenswert, der Nutri-Score ist nie gut: Wenig überraschend, sie sind zu süß und enthalten zu viele gesättigte Fettsäuren.

Nussriegel sind viel besser. Auch und vor allem solche, die mindestens 50 Prozent Ölsaaten enthalten. Dies ist der Fall bei Farmer Nuts, Karma Cashew, Alnatura Mandel und Happy Harvest Haselnuss. In diesem Fall werden Süsstoffe anstelle von Zucker verwendet. Be kind und Crownfield Haselnuss werden als mittel eingestuft. Be kind liefert interessanterweise 65 Prozent Mandeln, während Crownfield auch Süsstoffe hinzufügt.

productGroup	manufact	longName	Degré d'ultra-transformation	Additifs	Nutri-Score	AGS (g/100g)	Sucres (g/100g)	Edulcorants	Score Santé
Cereal Fruit bar	Karma	Appel Quinoa Cinnamon	B	A	C	A	D	A	60
Cereal Fruit bar	Alnatura	Barre d'avoine à la myrtille	A	A	C	B	D	A	59
Cereal Fruit bar	NAKD	Blueberry Delight	B	A	C	B	E	A	57
Cereal Fruit bar	Naturaplan	Fruity Apricot Barres fruitées bio sans sucres ajoutés	A	A	D	A	E	A	57
Cereal Fruit bar	Crownfield	Müesliriegel Apfel	C	C	C	B	C	E	48
Cereal Fruit bar	Crownfield	Müesliriegel Cranberry/Mirtillo	C	C	C	A	D	A	47
Cereal Fruit bar	Ella	deliciously Apple & Raisin Oat bars with a little cinnamon	A	A	E	E	E	A	40
Cereal Fruit bar	Country	Country Apple	D	C	D	B	E	A	39
Cereal Fruit bar	Prix Garantie	Barres de muesli à la pomme	D	C	D	D	E	A	33
Cereal Fruit bar	Farmer	Farmer Classic Pomme	D	C	D	B	E	A	31
Cereal Fruit bar	CORNY	Hafer Kraft Cranberry-Kürbiskern	D	C	D	E	D	A	29
Cereal Fruit bar	Oat King	Appel Strudel	C	D	E	D	E	A	24
Cereal Fruit bar	Happy Harves	Müesli Barres mûre & pomme	D	C	E	E	E	A	24
Crunchy cereal bar	Naturaplan	Crunchy nature	B	A	D	D	D	A	42
Crunchy cereal bar	Country	Country Crunchy Honey	B	A	E	E	E	A	38
Crunchy cereal bar	Farmer	Farmer Classic · Crunchy Miel	B	A	E	E	E	A	36
Crunchy cereal bar	NATURE VALL	Crunchy Hafer & Honig	B	C	D	C	D	A	36
Crunchy cereal bar	Happy Harves	Müesli barres Crunchy miel	C	A	E	E	E	A	35
Nut Bars	Farmer	Farmer Nuts · Amande & noisette	C	C	A	C	C	A	73
Nut Bars	Karma	Cashew Chia	B	A	B	C	D	A	70
Nut Bars	Alnatura	Barre d'avoine aux amandes et noisettes	A	A	C	B	D	A	61
Nut Bars	Happy Harves	Barre de muesli noisette	C	C	A	B	A	E	60
Nut Bars	BE-KIND	Caramel almond and sea salt	C	C	C	E	C	A	58
Nut Bars	Crownfield	Müesliriegel Haselnuss	C	C	B	C	A	E	50
Nut Bars	Country	Country Peanut-Caramel	D	C	C	C	C	A	47
Nut Bars	NAKD	Peanut Delight	A	A	D	C	E	A	46
Nut Bars	Ella	deliciously Peanut Butter Oat Bars	A	A	E	E	D	A	41

Es gibt «natürliche» Riegel, das heisst ohne ultra-verarbeitete Zutaten, und das ist eine gute Nachricht. Dasselbe gilt für die Verwendung von Zusatzstoffen, aber das bedeutet nicht, dass diese Riegel gut eingestuft werden. Insgesamt wurden nur sechs Riegel für den Verarbeitungsgrad falsch bewertet.

Letztendlich ist es besser, zu Nussriegeln zu greifen, die mehr als 50 Prozent Ölsaaten enthalten.

Die Anzeige des Nutri-Scores wäre ein Pluspunkt gewesen, aber leider zeigt keines unserer Produkte diesen an. Der Nährwert pro Riegel ist eine Angabe, allerdings verzichtet Migros

bei allen seinen Produkten auf diese Information. Es ist daher nicht verwunderlich, dass Migros beschlossen hat, den Nutri-Score von seinen Produkten zu verbannen. Schade für die Verbraucherinnen und Verbraucher.

Die Portionen einiger Riegel sind einfach enorm und entsprechen eher einem Dessert. Der Oat King-Riegel mit seinen 95 g entspricht 20 Prozent der Energiezufuhr eines Erwachsenen, der täglich 2'000 kcal zu sich nehmen sollte.

Für die Veröffentlichung werden wir wie beim Burger-Test in der Abschlusstabelle Sterne anzeigen.

### Die Verkostung

Es handelt sich eher um eine organoleptische Kritik, was uns gefallen hat, was uns nicht gefallen hat, wie praktisch es war und welche Portionen der Hersteller angeboten hat. Die Riegel wurden von einer Familie mit Kindern probiert.

Wir vergleichen die Kategorien nicht miteinander, manche bevorzugen Riegel mit Honig, andere mit Nüssen.

#### *Fruchtriegel*

Grosse Unterschiede zwischen den Stichproben, allein schon was die Portionen betrifft, die riesig sein können.

Die Fruchtriegel Nakd Blueberry und Naturaplan Fruity Apricot haben uns nicht gefallen. Sowohl das Aussehen als auch der Geschmack sind verwirrend. Sie sind sehr kompakt und der Geschmack im Mund ist seltsam. Statt dem Naturaplan-Riegel, der Aprikosen und Rosinen enthält, kann man auch gleich eine Handvoll getrockneter Früchte mitnehmen. Das ist genauso praktisch, besser und günstiger. Diese Produkte haben uns nicht überzeugt. Sie sind übrigens nicht die einzigen, die uns enttäuscht haben. Andere Riegel schmecken überhaupt nicht, unter dem Vorwand «Hausrezept» oder natürlich sein zu wollen, sind sie kompakt, aber wenig schmackhaft.

Letztendlich fielen uns der Karma Appel, der einfache Prix Garantie Apfelriegel und der sehr grosse Oat King Apple Strudel auf. Anzumerken ist, dass dieser ziemlich schmackhaft, aber viel zu gross ist und eher einem Dessert/einer Süssigkeit als einem Riegel ähnelt.

#### *Die Honigriegel*

Sie sind alle sehr knusprig, Vorsicht mit den Zähnen, sie ähneln eher einem Keks. Am besten war Nature Valley, mit einem recht ausgewogenen Geschmack. Country und Farmer haben uns mit einem unangenehmen Nachgeschmack (Soja und Kokosraspeln?) nicht gefallen.

#### *Die Nussriegel*

Auch die Proben sind sehr vielfältig. Einige Marken bieten Müsliriegel mit Nüssen an, andere bestehen fast ausschliesslich aus zusammengepressten Nüssen.

Die Haselnussriegel Happy Harvest Haselnuss und vor allem Crownfield Haselnuss waren nicht sehr gut, kein Geschmack oder sogar schlechter Geschmack. Der gemischte Nakd-Riegel ist speziell, man muss ihn mögen, uns hat er jedenfalls nicht gefallen.

Der Be kind-Riegel ist qualitativ hochwertig, aber ziemlich salzig, was verwirrend und mässig angenehm ist (ein gesalzenes Butterkaramell ist weniger salzig).

Mehrere andere waren gut, der Riegel Country Peanut Caramel ist ziemlich süß, aber nicht zu süß. Der Alnatura-Riegel ist auf seine Art auch gut: Art hausgemachter Riegel, ziemlich ausgewogen, aber grosse Portion.

Bei den Farmer Nuts handelt es sich wirklich um zusammengeschmückte Trockenfrüchte. Was ist also der Zweck? Sie können genauso gut eine kleine Packung Ölsaaten mitnehmen, aus der Sie sich bedienen können.

Die Mischung Karma Cashew ist interessant, sehr gelungen, aber vielleicht ein wenig ekelerregend (aber nicht unbedingt zu süß).

Letztendlich ist für jeden Geschmack etwas dabei. Vorsicht vor zu grossen Portionen, es gibt auch noch die Option eines selbst gemachten Riegels, den man nach Lust und Laune formen kann. Das ist günstiger und umweltfreundlicher.

### Achtung

Man sollte beachten, dass im September neue Ernährungsempfehlungen herauskommen sollen.

## **Nouvelles recommandations alimentaires 2024**

Actuellement, nous recevons de nombreuses demandes (des médias et d'autres professionnels) concernant les nouvelles recommandations alimentaires pour les adultes annoncées pour cette année. Nous les présenterons en collaboration avec l'OSAV le 13.9.2024 à l'occasion du congrès de la SSN. Un communiqué de presse officiel est également prévu pour cette date.

Nous ne pouvons divulguer aucune information détaillée à ce sujet avant cette date et nous vous remercions de votre compréhension.