

26 Novembre 2019

Muesli: la miscela del mattino per fare il pieno di energie

Tipico del Trentino Alto Adige, questo sfizioso mix di cereali e frutta secca si è ormai fatto spazio su ogni tavola, unito a yogurt, latte o bevande vegetali



Trentino Alto Adige

Equilibrato e nutriente, il **Muesli** è una perfetta miscela per fare il pieno di energie ogni mattina. Tipico del **Trentino Alto Adige**, questo sfizioso mix di frutta secca, fiocchi di cereali e semi oleosi, nasce in Svizzera e si diffonde subito nei Paesi vicini come irrinunciabile ricetta per cominciare la giornata. Le **combinazioni** possono variare, tuttavia per la sua preparazione restano ferme alcune regole. Tra queste la presenza dell'**avena** che, per i suoi valori nutrizionali, si distingue anche come elemento chiave di altri piatti mattutini, a cominciare dal britannico Porridge.

Avena, il cereale del buonumore [1]

Da cibo inizialmente associato a precise diete, oggi il Muesli è apprezzato da tutti come parte di un'alimentazione **sana e variegata**. La ricetta originale si legge sul sito della campagna **Io comincio bene** [2], curata dall'Unione Italiana Food - si deve al medico svizzero **Maximilian Bircher-Benner** che la mise a punto con lo scopo di preparare un alimento completo e genuino da utilizzare nei menù ospedalieri. Si trattava di una combinazione di fiocchi d'avena, mandorle, noci, semi di girasole e lino, latte di mandorle. Il composto restava immerso per tutta la notte in acqua e succo di limone, e poi veniva mangiato insieme allo yogurt.

Oltre a questi ingredienti, ormai considerati classici, oggi si trova anche Muesli preparato con altri tipi di **frutta fresca o essiccata**, come albicocche, prugne e mele, ma anche con **cioccolato**, oppure unito a un maggior numero di **semi oleosi** e a differenti **cereali** come fiocchi di orzo o di farro. Molto versatile, è possibile mischiarlo con yogurt, latte, bevande vegetali, ma è da provare anche insieme al succo di frutta, alla cioccolata in tazza, al caffè lungo, o addirittura gustarlo pressato sotto forma di barrette. Ottimo per la prima **colazione**, si fa amare anche come **spuntino energetico** lungo tutto il giorno. In Svizzera e in

Germania, il Muesli è inoltre protagonista di un piatto serale chiamato *Birchermüesli complet*, ovvero muesli con pane imburrito e caffè macchiato.

Links

[1] <https://www.territori.coop.it/benessere/avena-il-cereale-del-buonumore>

[2] <http://www.iocominciobene.it/muesli-merendine-marmellata-torte-la-storia-dei-prodotti-colazione/>