

Birchermüesli – ein gesunder Zmorge/Zvieri/Znacht **(Das lieben nicht nur die Kinder!)**

Das ursprüngliche Birchermues ist eine Schweizer Spezialität aus Haferflocken und Äpfeln und wurde um 1900 vom Aargauer Arzt und Ernährungsreformer Maximilian Oskar Bircher-Benner entwickelt. Zu erster Bekanntheit im deutschsprachigen Raum verhalfen dem Birchermues die unzähligen Kochbücher und Schriften von Mitgliedern der Bircher-Familie. Bereits in den 1920er-Jahren stand dieses Gericht auf der Speisekarte von vegetarischen Restaurants. Heute finden sich Müslis fast überall in Schweizer Cafés – allerdings oft stark gesüsst und reichlich mit Schlagrahm garniert – auf der Dessertkarte. Richtig populär wurde das Birchermues vorerst nur in der Schweiz und wurde in den 1940er- und 1950er-Jahren regelmässig zum Abendessen eingenommen. Auch in den Küchen von Gefängnissen, Heimen, Klöstern und des Militärs stand es regelmässig auf dem Menüplan.



Mit der Popularität wichen die Rezepte schon bald vom Original ab. An Stelle der Haferflocken traten zunehmend die schon seit den frühen 1940er-Jahren industriell hergestellten Trockenmischungen. Kondensmilch wird heute zunehmend durch Joghurt, Zucker und Rahm ersetzt und neben den Äpfeln werden gerne auch viele andere Saison-Früchte beigemischt.

Das braucht es (für 4 – 6 Personen)

- Je 1 kl. Schale verschiedene Beeren (bspw. Johannisbeere, Himbeere, Brombeere, Heidelbeere und Erdbeere)
- 1 – 2 Äpfel
- 1 Banane
- 4 – 5 Zwetschgen oder Pflaumen
- 4 – 5 EL Haferflocken gross oder klein (nach Belieben)
- 1 Joghurt (nature oder Frucht)
- 3 – 4 EL Zucker (je nach eigener Süsse der verwendeten Beeren und Früchten)
- 1,5 dl Voll- oder Halbrahm
- 1,5 dl Milch

So wird es zubereitet:

1. Von den Erdbeeren die Blätter entfernen, alle Beeren und Früchte gut waschen, abtropfen und trocknen lassen, anschliessend Johannisbeeren entstielen.
2. Von den Äpfeln das Kerngehäuse, Stiel und „Fliege“ entfernen, die Äpfel anschliessend in eine Schüssel raffeln. (Das geht am besten mit einer sogenannten Rösti-Raffel).
3. Die Zwetschgen halbieren, entsteinen und die Hälften nochmals halbieren und in die Schüssel geben.
4. Erdbeeren vierteln und die geschälte Banane in dünne „Rädli“ schneiden und alles in die Schüssel geben.
5. Haferflocken und Zucker darüber streuen, anschliessend Joghurt begeben und mit Rahm und Milch übergiessen.
6. Das Ganze gut mischen und ca. ½ Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
7. Vor dem Servieren nochmals gut mischen (evtl. etwas Milch nachgiessen), dann in kleine Schalen füllen, nach Belieben mit Schlagrahm und Beeren ausgarnieren - fertig.



Varianten: Je nach Geschmack und eigenen Vorlieben können die Beeren und Früchte ergänzt oder ersetzt werden, beispielsweise mit Birnen, Honigmelonen, Stachelbeeren, Kirschen, Sultaninen und Feigen. Zitrusfrüchte sind allerdings etwas weniger geeignet, da der Rahm bei zuviel Säureanteil scheiden und das Birchermüesli einen bitteren Geschmack erhalten kann.

Dazu passt: Für die Kinder nicht zu süsser Eistee, kalter Früchte oder kalter Zitronenmelisse-Tee. Zum Trinken für die Erwachsenen empfehle ich Tee, Kaffee oder einfach Mineralwasser.

„En Guete und Prost“ wünscht Ihnen Doris