

## bergfreunde.de Gipfelstürtermüsli - im Praxistest

November 2011, getestet von Barbara und Peter

Der richtige Start, schon mit dem Frühstück, ist vor einer Bergtour enorm wichtig! Nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische Leistungs- und Belastungsfähigkeit hängt direkt mit ausreichend und 'richtig' gefüllten Energiereserven des Körpers zusammen. Aus unserer Sicht ist es beim Bergsteigen wichtig, dass auch das Frühstück recht ausgewogen sein sollte. Die unterschiedlichen Hauptbestandteile der Lebensmittel, Kohlehydrate Eiweiß und Fett sollten schon in der richtigen Dosierung vorhanden sein, da Sie die Bereitstellung von Energie auch über einen längeren Zeitraum hinweg gleichmäßig abdecken können. Zucker und Kohlehydrate sind am schnellsten weg, Fett liefert am längsten Energie. Zu viel Fett jedoch macht auch Träge - aber wie erwähnt, auf die Ausgewogenheit kommt es an.

### Außen hui ...

Wirklich toll beim bergfreunde.de Gipfelstürtermüsli ist schon mal die Verpackung. Gipfelstürtermüsli perfekt verpackt Das beschichtete Kartonrohr mit etwa 9 cm Durchmesser und 27 cm Länge ist leicht und robust. Vor allem aber bewahrt es den Inhalt davor, selbst nachdem alles in den Rucksack für den Zelt- oder Hüttenaufenthalt gestopft wurde, nur noch Müsli-Pulver zu sein, wie es im Falle von herkömmlichen Müsliverpackungen in dünnen Kartonschachteln plus Plastiktüte der Fall wäre, wenn der Rucksack mal so richtig voll ist. Zum einen sieht's besser aus und schmeckt auch besser wenn alles seine Form behält. Das Gipfelstürtermüsli kann man wie es ist mitnehmen, keine Pulverisierungsgefahr.

Natürlich wird man für eine Eintagestour nicht die ganzen 575 g Inhalt mitnehmen, aber wenn mehrere Frühstücke (im Hinblick auf Dauer bzw. Anzahl der Frühstückenden) am Programm stehen, kann die Rolle schon in den Rucksack wandern! Außerdem kann die Rolle sehr gut Wiederverschlossen werden und hält den Inhalt somit trocken und knackig!

### ... innen Mhhhhhm

Schon beim öffnen der Verpackung steigt einem der angenehme Geruch von Erdbeeren in die Nase, das macht schon mal Lust auf mehr. Optisch, angerichtet in einer Schüssel, dominieren Haferflocken, Cornflakes und Erdbeeren. Wobei eine Vielzahl von Cerealien enthalten sind; klassische Getreide Flocken bilden die Basis, dazu kommen Sesam, Amaranth, Dinkelflakes, grüne Rosinen sowie getrocknete Erdbeeren und Bananen. mymuesli.com verwendet nur Zutaten die der [http://www.mymuesli.com/muesli/index.php?vw=info&sect;ec=detail&sect;mnid=10&sect;mnpt=1|2|4&sect;id=16 Bio EG-Öko Verordnung] entsprechen, was man auch schmeckt!

Bei der Verkostung 'on the rocks', d. h. ohne Zugabe von Milch oder Joghurt, was dem ganzen ja eine andere Geschmacksrichtung geben könnte, stechen auch die Getreidebestandteile und die Erdbeeren heraus, da diese auch in getrocknetem Zustand viel von ihrem Geschmack beibehalten. Gipfelstürtermüsli sieht appetitlich aus Die Bananen tragen einen wichtigen Teil zur Energiebereitstellung teil. Durch die enthaltenen Früchte, die immer noch einen gewissen Feuchtigkeitsanteil enthalten, lässt sich das Müsli sogar ohne Zusätze sehr gut essen.

Fügt man dem Ganzen noch Milch oder Joghurt bei, verstärken sich die verschiedenen geschmacklichen Bestandteile durch das in Milchprodukten enthaltene Fett, noch mehr. Super ist auch, dass man das Müsli

praktisch gleich nach dem Abbrühen essen kann, und nicht, wie bei vielen anderen Müsli Arten länger 'anweichen' muss. Das spart in der Früh vor der Bergtour natürlich ordentlich Zeit.

So eine Sache ist das mit dem Amaranth, wie Barbara aufgefallen ist. Ist die Packung noch voll, fragt man sich wo dieser wohl geblieben ist, nicht viel davon zu sehen. Geht die Packung dem Ende zu, weiß man dass er doch dabei ist. Durch die unterschiedliche Granularität der Zutaten, fällt er dem Prinzip der inversen Segregation, wonach größere Bestandteile eher an der Oberfläche und kleinere am Boden abgelagert werden, zum Opfer. Dies ist wohl unausweichlich, da diese Entmischung durch die Bewegung des Granulates und dem Einfluss der Schwerkraft zustande kommt, und die kleineren Zutaten, so wie der Amaranth, bei jeder Bewegung der Packung ein kleines Stück nach unten wandern. Aber dem nicht ganz so kritischen Müsli-Esser wird das gar nicht auffallen.

### **Wie lange hält es an?**

Nicht unerheblich für die geplante Tour ist ja die Frage wie lange der Körper vom Frühstück zehren kann, bevor die nächste Jause/Mahlzeit fällig ist. Hier haben wir beim Gipfelstürmermüsli die Erfahrung gemacht, dass es schon länger braucht bis zum ersten Hungerast, wie beispielsweise bei normalen Cornflakes, aber doch etwas früher als bei einer Ergänzung des Müsli mit etwas Brot, Wurst und Käse. Wobei man natürlich zugeben muss, dass man von einem Müsli meist nicht die gleiche Menge isst, wie bei einem 'klassischen Frühstück'. Wir empfinden eine Kombination als ideal. Wobei es durchaus unterschiede geben kann, des einen Stoffwechsel kommt mit dem Einen, des anderen mit dem Anderen besser und länger aus.

Persönlich würden wir es auch begrüßen wenn noch Nüsse dabei wären, diese haben einen hohen Fett Anteil, und würden die Energiebereitstellung etwas verlängern können.

### **Brennwerte und Energiegehalt**

Reine Zahlen sind für uns ja nur selten ausschlaggebend für den Kauf von Lebensmitteln, aber der Vollständigkeit halber hier noch ein Überblick über die Brennwerte und Bestandteile des Gipfelstürmermüslis.

### **Fazit**

Obwohl ich eigentlich nicht so der Müsli-Freund bin, hat mich das Bergfreunde.de Gipfelstürmermüsli wirklich überzeugt, nicht nur für den Start in einen aufregenden Berg-Tag, sondern auch für die Herausforderungen des Arbeitsalltags waren wir damit immer bestens gewappnet! Also wenn das nächste Mal ein Müsli gekauft wird, dann sicher nur das Gipfelstürmermüsli von bergfreunde.de und mymuesli.com!

## Informationen und Hinweise

### Weiterführende Links

- Web: <http://strassnig.at/partner/bergfreunde-testberichte/>  
*Bergfreunde.de Testberichte - Übersicht über die von uns getesteten Produkte*
- Web: <http://bergfreunde.de>  
*bergfreunde.de - DER Bersportausrüstungs Onlineshop*