

## Müzli – az örök siker



### *Egy kis müzlitörténet*

A müzli kifejezést a német *mus* = kása szóból származtatják, amelyet svájci nyelvhasználatban *müeslinek* neveznek. Megnevezése alapján a müzli aligha jelenthetne újat, hiszen a kása a legrégebbi táplálékunk. Fennmaradt emlékek bizonyítják, hogy i. e. 7000 évvel, a Zagrosz hegység lábainál termesztett tönkbúza zúzott,

összetört magvaiból vízzel keverve kását készítettek. És ez a kása, készüljön azóta bármely gabonából, végigkísérte az emberiség egész eddigi életét.

A *gabona* bármely fajtája jelkép, az *élet jelképe*. Önmagában, vagy töretként, őrleményként felhasználva mindig is kulcs volt – és ma is az – az életben maradáshoz. A szegényebbek ehetik csak vízzel főzve, a gazdagabbak köretként, húslével felöntve – egy biztos, életet adó, fontos táplálék.

Ősi voltának bizonyítására fordulhatunk az irodalomhoz is, hiszen már Homérosz is említi: a katonák bőrzsákokban pörkölt árpát vittek magukkal hadjárataik, hosszú menetelésük során.

A gabonamagvak nyersen való fogyasztása Magyarországon is életmentőnek bizonyult. Rapaics Raymund 1934-ben megjelent könyvében (*A kenyér és táplálékot szolgáltató növényeink története*, K. M. Természettudományi Társulat, Budapest, 1934.) áttekintette a magyarság történetének addigi 100 ínséges esztendejét, amikor az erdőn, mezőn talált magvak, a száraz gyümölcs, az odúkból ellopott méz jelentette a túlélés lehetőségét.

Téves az a hiedelem, hogy a régi magyaros ételek nehezek, agyonfűszerezettek, zsírban tocsogók voltak. Őseink sokkal egészségesebben étkeztek,

mint mi, ételeik magas rost- és ásványianyag-tartalmúak voltak. A búzát „élet”-nek nevezték, durvára őrölve meghagyták értékes rostjait, vitamin- és ásványianyag-tartalmát. Tehát a belőle készített ételek mai fogalmaink szerint is igen egészségesek voltak. A búza mellett fogyasztották a rozst, az árpát, a kölest is. Jellemző ételük volt a kása, a puliszka, a málé.

A müzli rendkívül egészséges voltát annak köszönheti, hogy megtalálható benne szinte minden gabonafajta, gabonacsíra, étkezési korpa, olajos magvak, az összes fontos ásványi anyag (kálium, magnézium, vas, foszfor).

### *Milyen a jó müzli?*

A jó müzli mindenekelőtt friss, hiszen összetevőinek élvezeti és táplálkozási értéke az idő teltével csökken. Frissességének megőrzését biztosíthatja a jól megválasztott csomagolás. Napjainkban optimális csomagolási módja a vákuum- vagy a védőgázos megoldás, amely védi a terméket a fénytől, a nedvességtől, mechanikai hatásoktól. Az ehhez alkalmas csomagolóanyag a BOPP fólia (hátránya, hogy lévén műanyag, jellege tovább növeli a környezet károsítását).

Frissességére utal a csomagoláson feltüntetett minőségmegőrzési idő, valamint kibontás után az anyagi tulajdonság. A friss müzli állagára jellemző, hogy jól pereg, nem csomós, alkotórészeinek aránya harmonikus, illata tiszta, az adott összetevőkre jellemző.

Az alapvető minőségi követelmények mellett a „jó” minden fogyasztónak mást jelent, hiszen lényeges, hogy milyen értékes tápanyagokhoz kívánja szervezetét juttatni, és persze az sem lényegtelen, mi a kedvenc íze. Ahhoz, hogy fogyasztó és terméke egymásra találjon, hogy a vásárlás megismétlődjön, kereskedelmi szempontból nagyon fontos, hogy a csomagoláson kellő mértékű információt közöljenek, természetesen a törvények betartásával magyar nyelven, megfelelő betűmérettel, jól olvasható formában.