

Klara, färdiga, ät!

Den godaste av de nyttiga blev etta i Byggnadsarbetarens müslitest. En kompromisskandidat. För högst smakbetyg fick utan tvekan de sötaste och minst sunda müslisorterna.

TEXT: MARGITE FRANSSON FOTO: PETER ÖNNESTAM



Den godaste müslin är inte nödvändigtvis den bästa. Det blev uppenbart i Byggnadsarbetarens test.



Hemma äter de nyttigt, men de gillar det söta. Byggnadsarbetarens testpanel i arbete. Från vänster: Magnus Nilsson, Erik Andersson, Benjamin Eriksson och Andreas Mildner.

”Jag tycker Paulúns müsli är okej. Men mer smak av äpple och kanel hade behövts.”

ERIK ANDERSSON OM VINNARMÜSLIN

NYTT ÅR OCH MÅNGA ska förverkliga sina nyårslöften om ett hälsosamt liv och synbar midja. Då kan det passa med müsli i boden. Det finns en uppsjö av olika sorter och vi lät därför fyra vvs-montörer på ett bygge i Stockholm testa sex olika fruktmüsli. Det blev en delikat balansgång mellan det goda och söta och det sunda men tråkigare.

Paulúns müsli med äpple och kanel stod som vinnare när vvs-montörerna testat smak, tuggmotstånd och mättnad och efter att dietisten Maria Nygårds bedömt hur hälsosamma blandningarna är. Paulúns innehöll inget tillsatt socker, men fick ändå ett godkänt smakbetyg.

– Den har bra tuggmotstånd och smak. Men man måste äta ganska mycket för att bli mätt, säger Magnus Nilsson.

– Jag tycker Paulúns müsli är okej. Men mer smak av äpple och kanel

hade behövts och så är den lite för dyr, tycker kollegan Erik Andersson.

Smakmässigt blev fruktmüslin från Frebaco en klar vinnare. Tre av fyra vvs-montörer höll den som favorit.

– Den smakade mycket till skillnad från de flesta andra och var söt och god. Många andra är som att tugga sågspån, säger rörmontören Magnus Nilsson.

VVS-MONTÖREN Benjamin Eriksson, tyckte allra bäst om Finax müsli, men höll ändå Frebaco som tvåa. Gemensamt för dessa båda müsliorter är att de innehåller mest socker av alla. Normalt blir müslin söt av frukten, men här är dessutom extra socker tillsatt. Detta med sockret är en samvetsfråga. Vvs-montörerna gillar det söta i testet, men till vardags är de hälso-medvetna. Flera av dem äter hemgjorda müsliorter till och från. Erik

SÅ TESTADE VI

■ Vi valde sex olika fruktmüsli, med delvis olika innehåll. Dessa har vvs-montörer testat avseende smak, tuggmotstånd och mättnad. En dietist har bedömt dess hälsomässiga aspekter. Det slutliga betyget har Byggnadsarbetarens redaktion satt efter att ha gjort en sammanvägning av betyg och kommentarer.

köper bas müsli och blandar i färsk frukt.

Sämst tyckte alla om müslin från Saltå kvarn.

– Den var som att äta sågspån, säger Magnus Nilsson.

Samtidigt tillhörde Saltå kvarn de nyttigaste müsliorterna i testet, enligt dietisten Maria Nygårds. I samma grupp ingick också vinnaren Paulúns och Ica Eco. Maria Nygårds tycker att det är viktigt att välja en müsli som är nyttig, ger bra mättnad och håller blodsockret jämnt. När över 20 procent av kolhydraterna består av sockerarter är det för mycket. I testet låg både Frebaco och Finax klart över det.

– Med för mycket socker åker blodsockret fort upp och ner. Du blir pigg men lika fort trött.

Tanka hellre med bra mat som ger rätt energi, kolhydrater, vitaminer och mineraler, säger hon. ♦

SÅ VÄLJER DU EN SCHYST MÜSLI – MARIAS BÄSTA TIPS

Dietisten **Maria Nygårds** råder den som ska köpa müsli att läsa ingrediensförteckningen. Där ska det framgå vad müslin innehåller och vilken näring det ger. Här tipsar hon om vad müslin kan innehålla för att maxa energi och näring.

■ Müslin bör först och främst innehålla fiberrika sädeslag som boveteplingor, rågflingor och havregryn.

■ Tillsatt gärna frön, typ solrosfrön, linfrön och pumpafrön. De är nyttiga, för i dem finns gott om mineraler och nyttiga fetter. Krossade linfrön innehåller omega 3, som är bra för hjärnan.

■ Torkade bär. De har mycket vitaminer och innehåller antioxidanter, vilka skyddar cellerna mot nedbrytande ämnen.

■ Torkad frukt av olika slag. De innehåller vitaminer. Aprikoser, till exempel, innehåller också järn.

■ Nötter, som valnötter, cashew- och pistagenötter. De ger bra fetter.

BETYG

Betygen på respektive testfaktor är ett medelvärde av testpanelernas betyg. Slutbetyget är en helhetsbedömning som sätts av redaktionen. Där vägs kommentarer och pris in.



PAULÍNS (M. ÄPPLE OCH KANEL)



FREBACO FRUKTMÜSLI



AXA F-MÜSLI FRUIT

Kilopris	74 kr	39 kr	31 kr
Näring/100 g	Kolh: 60 g (sockerarter: 4,3 g), Fibr: 15 g, Prot: 12 g	Kolh: 70 g (sockerarter: 27 g), Fibr: 7 g, Prot: 7 g	Kolh: 66 g (sockerarter: 19 g), Fibr: 8,5 g, Prot: 8 g
Smak	3	5	3
Tuggmotstånd	4	4	3
Mättnad	4	4	4
Hälsobetyg	4	1	3
Testpanelens kommentarer	"Ganska god. Hade vunnit på starkare kanel/äppelsmak. Behöver äta mycket för att bli mätt."	"Den godaste i hela testet. Våldigt knaprig och smakfull. Fruktsmaken ger en syrlig upplevelse."	"Bra smak, lagom med frukt. Smakar helt okej. För hårda bitar. Bra tuggmotstånd, men trist."
Dietistens kommentar	"Bra sammansättning. Inget tillsatt socker. Sockret finns naturligt i spannmål, frukt och bär."	"Inte bra. Hög halt av sockerarter med alltför mycket tillsatt socker. Mycket E-nummer. Onödigt mycket tillsatser."	"Okej, men på gränsen till för mycket socker. Minus för tillsatt socker i flingor, ananas och bananchips."
TOTALBETYG			



FINAX FRUKT MÜSLI



ICA EKOLOGISK MÜSLI FRUKT



SALTÅ FRUKTMÜSLI

Kilopris	40 kr	40 kr	53 kr
Näring/100 g	Kolh: 69 g (sockerarter: 29 g), Fibr: 7 g, Prot: 6 g	Kolh: 57 g (sockerarter: 8 g), Fibr: 10 g, Prot: 11 g	Kolh: 63 g (sockerarter: 13 g), Fibr: 9 g, Prot: 8 g
Smak	4	2	2
Tuggmotstånd	4	3	3
Mättnad	4	4	3
Hälsobetyg	1	4	4
Testpanelens kommentarer	"Bra tuggmotstånd, sötma, mycket frukt. God och fruktig smak."	"Smakar absolut ingenting. Ganska tråkig smak, smakade väldigt mycket havregryn."	"Tråkig, känns som man bara äter havregryn. Smakar mest som sågspån, med små glimtar av frukt."
Dietistens kommentar	"Inte bra, totalt sett. 52 procent frukt ger hög sockerhalt. Alldeles för mycket socker. Tillsatt socker också i frukten."	"Lågt i socker, bra flingor. Inte så mycket frukt, kan nog upplevas som dammig."	"Okej müsli. Bra ingredienser. Inget tillsatt socker, utan sockret kommer från de olika frukterna."
TOTALBETYG			