

Süßen ohne Reue – und die „wahrscheinlich gesündeste Schokolade der Welt“

Es gibt ihn – den absoluten, süßen Genuss. Es gibt ihn ohne die vielzitierte Reue und ohne gesundheitliche Nachteile. Schokolade, Desserts, Eis und Kuchen – alles ist erlaubt. Aber in einer Qualität, die man – meines Wissens nach – käuflich nicht erwerben kann. Nachdem nun klar ist, dass alle industriell gefertigten Zucker- oder Siruparten in annähernd ein und dieselbe schädliche Schublade gehören, muss endlich eine Lösung her. Eine Lösung, die schmeckt, eine, die richtig süß ist, eine, die wirklich gesund ist und eine, die wenig Zeit in Anspruch nimmt. Sind Sie bereit? Bereit für Xocolatl?

Xocolatl

Sie brauchen:

- * 2 Esslöffel reines ungezuckertes Kakaopulver (besser wären ganze, getrocknete Kakaobohnen).
- * 2 Handvoll Nüsse (Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse,...)
- * 1 Handvoll entsteinte getrocknete Datteln
- * frisch gepresster Saft von einer Orange
- * nach eigener Vorliebe: Zimt oder Kardamom oder Vanille

Zubereitung:

Pürieren Sie die Datteln mit dem Orangensaft, mahlen Sie die Nüsse (und die Kakaobohnen) ganz fein und verkneten Sie alle Zutaten mit einander.

Die entstandene Schokoladenmasse formen Sie nach Belieben: kleine Kugeln sind besonders praktisch. Wenn Sie noch einen Fleischwolf oder ein ähnliches Gerät haben, dann können Sie eine festere Masse herstellen, so dass sich „tafel-“ oder „riegelähnliche“ Gebilde formen lassen. Mit diesen Geräten brauchen Sie weniger Saft und Sie können Nüsse und Datteln gemeinsam durch lassen. Die fertige Schokolade stellen Sie bitte in den Kühlschrank, wo sie nach einigen Stunden fester wird.

Wer Carob, die gemahlene Schoten des Johannisbrotbaumes, gerne mag, kann statt Kakao natürlich Carobpulver nehmen. Ihm entgeht dann folgendes:

Im Kakao konnten Stoffe nachgewiesen werden, die das Gehirn auf dieselbe Weise anregen, wie das der antidepressive Wirkstoff im Hanf tut. Auch Theobromin, ein dem Koffein ähnlicher Stoff, ist im Kakao enthalten. Die anregende Wirkung ist zwar weitaus geringer. Süchtig machen kann Xocolatl aber auch...:-))



Xocolatl...

... eignet sich ungemein für Experimente: Je nach eigenen Vorlieben kann der Teig mit mehr Nüssen und dafür weniger Kakao zubereitet werden. Statt Datteln eignen sich andere Trockenfrüchte genauso gut. Allerdings schmeckt dann die Schokolade nach Feigen oder Sultaninen. Datteln zeichnen sich durch eine geschmacklich besonders neutrale und gleichzeitig durch eine sehr starke Süßkraft aus. Wenn Sie die Nussmenge drastisch reduzieren und dafür mehr Kakao und Datteln nehmen, dann erhalten Sie eine ganz besonders schokoladige Variante, der kaum jemand widerstehen kann.

Rohkost-Kuchen...

... lässt sich sehr einfach aus Xocolatl-Teig herstellen. Streichen Sie hierzu die Masse auf eine Kuchenplatte. Dann pürie-

ren Sie beispielsweise Erdbeeren, Aprikosen oder eine andere Frucht der Saison mit einigen Datteln und streichen diese Fruchtsoße auf Ihren „Torteboden“. Belegen Sie jetzt mit Ananasstückchen, Bananen- und Kiwischeiben und bestreuen Sie den ganzen Kuchen mit Kokosflocken.

Gebackene Kuchen

Eigenhändig püriertes Dattelmus kann natürlich auch in herkömmlichen Kuchen-Back-Rezepten den Zucker ersetzen. Ob sich Dattelmus als Süßmittel für „exquisite“ mehrstöckige Sahne-Butter-Torten ebenfalls bewähren würde, kann ich mangels eigener Erfahrung auf diesem speziellen Gebiet nicht beurteilen. Kuchen aus Rühr-, Mürb- oder Biskuitteig gelingen jedenfalls hervorragend. Über Ihre Erfahrungsberichte würde ich mich außerordentlich freuen!

Die unter „Rohkost-Kuchen“ beschriebene Fruchtsoße lässt sich aus allen Früchten herstellen und stellt in Schälchen gefüllt (im Sommer gekühlt, im Winter möglicherweise leicht erwärmt) ein leckeres Dessert dar.



Eis

Auch Eis ist mit Dattelmus als Süßmittel und Nussmilch statt Kuhmilch und Sahne kein Problem. Sie bereiten erst eine dicke, cremige Nussmilch, indem Sie Nüsse (am besten Mandeln) mit Wasser und Datteln gründlich im Mixer pürieren – mindestens 5 Minuten lang und mit so wenig Wasser wie gerade nötig. Wenn Sie echte Vanille dazugeben, wird ein Vanilleeis daraus. Sie können auch eine Frucht Ihrer Wahl dazu geben und noch weitere 2 Minuten mixen. Dann wird die Masse in die Eismaschine oder ein Gefäß für das Tiefkühlfach gefüllt. Bitte nicht allzu lange im Tiefkühlfach lassen oder etwa 10 Minuten vor dem Verzehr herausnehmen.

Getränke

Wer Tee gerne süßt, dem ist mit Dattelmus natürlich wenig geholfen. Dafür eignet sich Stevia viel besser. Auch Kaffee wird mit Stevia süßer, doch der ist ja generell von so miserabler Auswirkung auf das Wohlbefinden, dass ich ihn am liebsten gar nicht erwähnen möchte.

Stevia

Das ist eine Pflanze aus Südamerika, deren Blätter zuckersüß schmecken. In ihrem Heimatland Paraguay wird sie schon sehr lange von den Einheimischen als Heil- und Tee-pflanze verwendet, und in Asien hat Stevia bereits bis zu 50 Prozent des Süßmittelmarktes erobert. Stevia ist nicht nur „nicht schädlich“, sie hat regelrechte Heilwirkungen: Karies und Zahnbelag kann sie verhindern, Bluthochdruck und hohe Blutzuckerwerte senken,

Erkältungen positiv beeinflussen und vieles mehr (siehe Depesche 30/2002).

Nach wie vor verboten

Trotzdem darf die süße Pflanze in Europa nicht als Lebensmittel verkauft werden. Umfangreiche Prüfverfahren sind laut der sog. Novel-Food-Verordnung nötig, um die Unschädlichkeit eines neuen Stoffes zu beweisen und ihn hernach als Lebensmittel zuzulassen. Diese langwierige Prozedur soll angeblich den Verbraucher schützen. Zucker- und Süßstoffhersteller werden auf diese Weise jedenfalls auch geschützt – vor dem neuen Konkurrenten nämlich.

Japan verbietet Süßstoffe

Interessant ist auch, dass in Japan beispielsweise sämtliche künstlichen Süßstoffe – die bei uns in rauen Mengen produziert, verkauft und konsumiert werden dürfen – verboten sind. Stevia indessen findet dort schon seit dreißig Jahren Verwendung und wurde zuvor mehrfach auf seine Lebensmitteleignung untersucht. Anscheinend sind aber diese japanischen wissenschaftlichen Erkenntnisse nicht auf Europa



Stevia soll in Südeuropa (im Bild Südspanien) den bislang teuer subventionierten Tabakanbau ersetzen. Allerdings erst, wenn Stevia endlich als Lebensmittel zugelassen wird. In Asien hat Stevia bereits bis zu 50 % des Süßmittelmärktes erobert und wird dort seit vielen Jahrzehnten verspeist. In Europa wurde die süße Pflanze im Jahr 2000 erst einmal verboten. Die gesundheitliche Unbedenklichkeit sei nicht erwiesen.

übertragbar. Nicht, weil etwa der japanische Menschenkörper irgendwie anders funktionieren würde als der europäische, sondern weil Europa andere Bestimmungen hat. Bestimmungen, die zeit und kostenintensive wissenschaftliche Forschungsarbeiten erfordern.

„Dekoartikel“ als Zuckerersatz

Mit Stevia gesüßte Schokolade oder Bonbons sind deshalb in Europa nicht erhältlich. Stevia pur jedoch schon. Als Süßmittel darf das süße Kraut bekanntlich nicht bezeichnet werden,

also liest man Abenteuerliches auf dem Etikett. Früher fand man die Aufschrift „Tierfutter“ oder „Kosmetikzusatzstoff“, heute ist es gelegentlich ein „Dekorationsartikel“.

Stevia gibt es in verschiedenen Formen: Als getrocknete Blätter am Stück, gemahlene Blätter, grünes Instant-Pulver, weißen Pulverextrakt oder Flüssigextrakt. Letzteren gibt es mit oder ohne Alkohol. Die alkoholfreie Variante ist mit pflanzlichem Glycerin stabilisiert.

*„Stevia – Das Rezeptbuch“
von Jeffrey Groettemoeller
ISBN 3-934647-78-2, € 14,90*

Stevia-Bezugsquelle:

Firma MedHerbs
www.medherbs.de
info@medherbs.de
Telefon 06 11 - 846 00 15
Fax 06 11 - 204 69 00

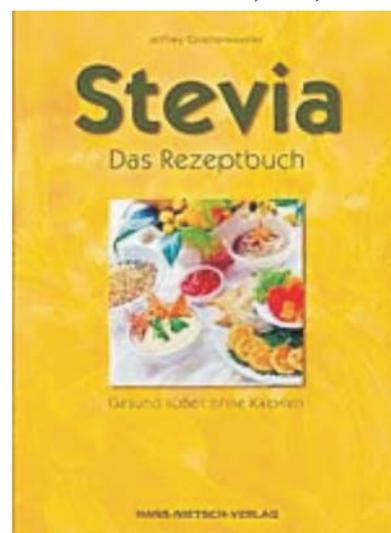
Preisbeispiele:

Blätter 100g – 3,60 Euro
Stevia flüssig 50ml – 7,41 Euro
Steviosid-Pulver 50g – 14,83 Euro
Chrysantha 30g – 11,80 Euro
Stevia-Samen
(für ca. 10 Pflanzen) – 2,95 Euro

Stevia-Infoquelle

Förderkreis „Free Stevia“,
Ansprechpartner:
Frau Margitta Holly,
Scharnhorststr. 1,
D-65195 Wiesbaden
Fax: 06 11 - 940 68 39
www.freestevia.de

Hier finden Sie aktuelle Meldungen zu den Themen:
Wann wird Stevia vermutlich als Lebensmittel zugelassen?
Welche Instanz prüft gerade?
Außerdem: Viele Rezepte!!



**Vorsicht:
Gelegentlich grün & bitter**

Das einzige Problem mit Stevia ist die etwas heikle Dosierung. Die Blätter sind 20-30 mal, der Extrakt ist ca. 300 mal süßer als Haushaltszucker. Wer denkt, viel Stevia süßt auch viel, der wird bald eines besseren belehrt. Man darf nur messerspitzen- oder tropfenweise dosieren und muss penibel abschmecken. Denn schon eine minimale Überdosierung führt zu einem unangenehmen Geschmack. Für Anfänger ist unbedingt ein Rezeptbuch (siehe unten) zu empfehlen, damit die Gäste nicht aufgrund einer grünlich-bitteren Torte entsetzt das Weite suchen. (Für diesen Zweck verwenden Sie bitte nie das grüne Instantpulver – wie ich das tat..., sondern den weißen Pulverextrakt.)

**Chrysantha –
Stevia ohne Bitterstoffe**

Dem bei Überdosierung bitteren Beigeschmack kann man entgehen, wenn man Chrysantha verwendet. In Stevia kommen vier verschiedene süße Substanzen vor. Einer davon, Chrysantha, ist frei von Bitterstoffen. Allerdings ist sein Anteil in der Pflanze sehr gering.

So ist man inzwischen auf der Suche nach chrysanthareichen Züchtungen. Chrysantha gibt es in Deutschland bislang ausschließlich bei der Firma MedHerbs (siehe Bezugsquelle).

Stevia-Eigenanbau

Stevia-Pflanzen gibt es inzwischen in vielen Gärtnereien und auf größeren Wochenmärkten zu kaufen – nicht als Heil-, sondern als Zierpflanze verständlicherweise. Auch Samen sind erhältlich (u. a. bei MedHerbs, siehe Bezugsquelle). Allerdings möchte Stevia im Haus überwintern, frosthart ist sie nämlich nicht.

Vollzucker/Ursüße

An dritter Stelle nach Stevia und Datteln steht für diejenigen, die keine Lust auf Experimente haben und für das Feeling der Zuckerfreiheit noch nicht bereit sind: Vollzucker und Ursüße (siehe Seite 14) – der getrocknete und nicht raffinierte Saft der Zuckerrübe bzw. des Zuckerrohres. Nicht dass ich ihn als vorteilhaft bezeichnen wollte, aber er ist leicht zu dosieren, für alle Zwecke geeignet und von allen industriell hergestellten Zuckerarten am wenigsten verarbeitet.



Stevia gedeiht Zuhause auf der Fensterbank. Getrocknete Blätter sind 20-30 mal süßer als Zucker.

Einige interessante Links:

Verein zur Förderung von Stevia in der Schweiz (wo es als Lebensmittel zugelassen ist): <http://www.prostevia.ch>

Haupt-Webseite in Deutschland: <http://www.freestevia.de/index2.htm>

Ein erstaunlich positiver Artikel auf <http://www.mezizin.de/gesundheitsdeutsch/1303.htm>

Steviasamen bestellen: Im Shop von www.medherbs.de



Depesche 22/2002: Wasser, Zucker, Hormone und körperliche Energie mit einem Hauptartikel von Frank Thomas über den Blutzuckerspiegel, das „Elf-Uhr-Loch“, die Auswirkung von Süßstoffen auf den Hormonhaushalt, über Diabetes, körperliche Energie – und wie man sie verbessert. 16 Seiten, s/w, € 3,--

Depesche 30/2002: Oh, du süßer Tod auf Raten mit einem Artikel „Verbotene Gesundheit“ von Jens Brehl über die positiven Wirkungen von Stevia, einem Artikel von M. Kent über „sprunghafte Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens“ und zwei Artikeln von Herrn Dr. Schnitzer über Zucker und Zahnkaries sowie den mafiösen Charakter der Zuckerindustrie. 16 Seiten, s/w, € 3,--



Depeschen 11 und 12/2005: Die Zuckerwelle und immer schlapp und energielos? von Kristina Peter. Themen: Woher kommt das unstillbare Verlangen nach Zucker? Zuckersucht und Entzug. Funktion und Wirkungsweise des Insulins. Speicherstärke. Wie entstehen „Problemzonen“? Die Ursache für dauernde Müdigkeit, der Zuckerteufelskreis und Energielosigkeit. Vitamin B1, B3, Calcium und der Glücksräuber namens Zucker. Zudem: Was ist Zucker überhaupt? Die Unterschiede zwischen natürlichem und künstlichem Zucker. Jeweils 16 Seiten, s/w, € 3,--