

«An Stevia kann man sich gut gewöhnen»

Wer das Honigkraut in der Küche verwendet, hört nicht selten ein Gemaule über den ungewöhnlichen Nachgeschmack. Köchin und Ernährungsspezialistin Sabine Hagg aber ist begeistert.

Seit wann kennen Sie Stevia?

Sabine Hagg: Seit rund sieben Jahren. Anfangs war ich zurückhaltend, weil es wie ein heisses Eisen behandelt wurde.

Was hat Sie dennoch überzeugt?

Als Küchenleiterin der Ita-Wegman-Klinik in Arlesheim bin ich immer wieder mit Diabetes-Patienten und deren Beschwerden konfrontiert. Stevia ist einfach eine ideale Alternative zu Zucker. Schon 0,35 Liter mit Zucker gesüsste Getränke am Tag erhöhen deutlich das Risiko an Diabetes zu erkranken. Dazu hat Stevia keine Kalorien, löst keine Karies aus und greift nicht in den Stoffwechsel ein.

Kann man den Nachgeschmack von Stevia mit Kochtricks umgehen?

Es gibt bestimmte Gewürze, die sich mit Stevia gut vertragen. Dazu zählen Zimt, Vanille, Minze, getrocknete Orangen-, Zitronen- und Mandarinschalen und Kardamom. Vorsichtig sollte man sein mit Kakao und allen Speisen, die viel Säure enthalten. Diese Zutaten wirken wechselseitig verstärkend.



Mit diesen Faustregeln lässt sich der Nachgeschmack vermeiden?

Ich bin der Meinung, dass man aufhören sollte über den speziellen Geschmack von Stevia zu debattieren. Letztlich stellt sich doch die Frage, was man erreichen will, wenn man Zucker durch Stevia ersetzt. Ausserdem ist es ein Prozess, auf den man sich einlässt. Wenn sie sich entschliessen, ihren Kaffee künftig ohne Milch zu trinken, wird der schwarze Kaffee in der ersten Zeit auch gewöhnungsbedürftig schmecken, später kennt man es nicht mehr anders. An Stevia kann man sich gut gewöhnen. Schwierig wird es, wenn man Gäste hat, die diesen Gewöhnungsprozess noch nicht durchlaufen haben.

Buchautorin Sabine Hagg ist gelernte Köchin mit Lehr- und Wanderjahren in der Spitzengastronomie. Sie beschäftigt sich mit gesunder Ernährung, gibt Kurse und macht Coaching

Für welche Speisen ist Stevia besonders geeignet?

Meine Favoriten sind Quarkspeisen, Jogurt, Kompott und pikante Speisen, bei denen man bisher das Löffelchen Zucker zum Verfeinern verwendet hat. Gebäck, das von Zucker als Stabilisator abhängig ist, stellt eine echte Herausforderung dar. Mit Eischnee, den man unterhebt, lassen sich gute Ergebnisse erzielen. Hefengebäck jeder Art gelingt mit Stevia vorzüglich.



Welche Stevia-Produkte verwenden Sie?

Ich habe meine eigenen Pflanzen, die ich ansetze, trockne oder mahle. Das erscheint mir die authentischste und günstigste Art. Bei Steviaprodukten, die im Handel sind, bin ich eher vorsichtig, weil ich meist nicht durchschauen kann, wo sie herkommen. In Steviol-Glykosiden wird sowieso nur ein kleiner Teil der Stevia-Pflanze verwendet. Und ich finde es irre, wie Lebensmittel in Europa und global hin – und hergefahren werden – Produkte aus Asien oder Südamerika brauche ich nicht.

Welche Zukunft sagen Sie Stevia voraus?

Es ist nur eine Frage der Zeit, wann sich Stevia durchsetzt. Ich finde, das Süßkraut passt in unsere Zeit, die voller Herausforderungen ist. So wie jeder einzelne seine Erfahrungen mit dem Umgang machen muss, wird auch Europa noch etliche Experimente vor sich haben. Stevia ist ein Kraut voller Überraschungen!

Interview: Christina Burghagen