

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 141 (2015)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Was Sie endlich über Schokolade wissen sollten  
**Autor:** Cornelius, Jan  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-952370>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Vom Badezusatz zum Zuckerersatz

WOLF BUCHINGER



Oh, wie ist das süss!», wird der Schweizer Botaniker Moises Bertoni vor 130 Jahren in Südamerika gerufen haben, als er bei den Guarami-Indianern unscheinbare Blätter einer dort zur Süssung der Speisen genutzten Pflanze kaute. Er nannte sie «Stevia rebaudiana». Niemand interessierte sich dafür, denn die Zuckerbarone wollten unter keinen Umständen, dass ein 30-fach süsseres Produkt ihre Gewinne versalzen.

Nachdem die Menschen der westlichen Hemisphäre immer fetter wurden, erinnerte man sich plötzlich wieder an dieses Wundermittel, doch der lange Arm der Zuckerindustrie verhinderte auch weiterhin über Jahrzehnte den weltweiten Durchbruch

mit Gerichten und Gerüchten: «Stevia macht unfruchtbar!» Seit Jahrhunderten benutzt es ganz Ostasien tonnenweise und die Milliarden Chinesen sind der beste Gegenbeweis.

«Stevia erhöht den Blutdruck!», das Gegenteil wurde bewiesen. «Stevia ist krebsfördernd!» Es reduziert ihn aber als Pflanze und der geringere Verbrauch von Zucker wirkt gesundheitsfördernd.

Schliesslich wurde es als Badezusatz genehmigt, der die Haut zarter und süsser werden lässt. Erste Stevia-Anhänger schlichen in Reformhäuser und warfen dann die Kügelchen in den Tee.

Die EU glänzte mit einem zeitgleichen Verboten und Zulassen, um endlich vor vier Jahren einzugestehen, dass ein 80-Kilo-Mann ohne ge-

sundheitliche Folgen 320 Milligramm pro Tag einnehmen kann.

Doch die Emotionen gegen dieses natürliche Produkt kochen weiter. Fette Mitmenschen beklagen sich über den bitteren Beigeschmack, der allerdings mittlerweile behoben ist – oder dass ihre Zuckerbombe Cola leicht anders schmeckt – oder dass man mangels Volumen nicht mehr so grosse Kuchen backen kann. Der Einwände gibt es viele. Und was der Bauer nicht kennt, baut er nicht an. Was könnten weltweit Zuckerrüben- und Zuckerrohrfelder für nötigere Produkte genutzt werden, doch Luxus geht vor Logik.

Moises Bertoni wird wohl nie ein Denkmal gesetzt werden, weil er ganzen Völkern ein gesünderes, leichteres und trotzdem genussgleiches Leben hätte ermöglichen können.

## Was Sie endlich über Schokolade wissen sollten

JAN CORNELIUS



W eit über 1600 Anbieter aus aller Herren Länder reisen jährlich zur grössten Süsswarenmesse der Welt in Köln an. Die Messehostessen verteilen Honigbonbons zum Kennenlernen an die Besucher, und Naschwerk-Manager lutschen an bunten Lollipop. Ach, wie süss!

Was mir dort Jahr für Jahr jedoch sauer aufstösst: Neben Bonbons, Lollies, Marzipan oder Keksen ist auch die Schokolade in allen möglichen Variationen auf der Messe vertreten und wird als Genussmittel angeboten. Damit muss nun endgültig Schluss sein! Es ist höchste Zeit, diesen krasen Irrtum zu korrigieren, denn die Schokolade ist kein Genussmittel und war noch nie eins gewesen. Die Beweise dafür liegen klar auf der Hand: 1. Schokolade wird aus den Bohnen der Kakaosträucher gewonnen und Bohnen sind Gemüse. 2. Der Zucker, mit dem die Schokolade versetzt wird, wird aus Rüben extrahiert, und Rüben sind

ebenfalls Gemüse. Also ist die Schokolade ebenfalls ein Gemüse, das möchte ich hier als eingefleischter Vegetarier ein für allemal klarstellen. Aufgrund dieser unabänderlichen Tatsache müssen wir endlich lernen, die Schokolade als unverzichtbares Grundnahrungsmittel einzuordnen und dementsprechend so häufig wie möglich zu konsumieren.

Und apropos Grundnahrungsmittel: Ich habe leider immer wieder feststellen müssen, dass die meisten Menschen sich völlig falsch ernähren, weil sie meist das eine oder andere Grundnahrungsmittel bevorzugen. Hierbei darf man aber nie aus den Augen verlieren: Es gibt drei verschiedene Grundnahrungsmittel und alle sind gleichermassen wichtig für uns: 1. Milchschokolade, 2. Bitterschokolade und 3. weisse Schokolade.

Zumal ich mich nicht allzu einseitig ernähren möchte, bin ich natürlich weitestgehend bemüht, auf eine ausgewogene Kombination dieser drei Kategorien zu achten. Das erfordert natürlich Disziplin und Konsequenz,

und es gibt mitunter auch Zeiten, in denen ich darunter leiden muss, denn manchmal ist mir nach so viel Schokoladenkonsum ziemlich übel. Aber was solls, das Leben ist bekanntlich kein Zuckerschlecken, es sei denn, man betrachtet es von der Schokoladenseite.

Ein schwerer Irrtum, den ich hiermit korrigieren möchte: Es wird immer wieder behauptet, Schokolade mache dick. Das ist Unsinn. Und dass ich in letzter Zeit so stark zugenommen habe, hat mit Schokolade gar nichts zu tun, denn wie Prof. Dr. Reiner Süßmann am eigenen Leib herausfand, sind allein die FETT-Gene für die Ausbildung von Übergewicht verantwortlich. Mein Übergewicht habe ich von meinem Vater geerbt. Ich glaube, dass ich sogar zweimal so viele FETT-Gene wie mein Vater habe, denn ich bin doppelt so dick wie er. Dass ich nicht abnehmen kann, was immer ich auch tue, ist also Schicksal. Ich trage es aber mit Fassung und tröste mich darüber hinweg – mit Schokolade.