

Stevia liegt voll im Trend!

Text: Bernhard Siegl, Anshelot

Kochen, Backen und Süßen ohne Reue



Foto: Carmen Steiner • Fotolia.com

Immer zahlreicher erscheinen Back- und Kochbücher zum Thema Stevia. Auch das beweist, Stevia findet Anklang. Aber rund um das Thema gibt es auch einige Unsicherheiten. Da wir von Klein auf nur die Zucker-Süße gewohnt sind, ist der Anwender zuerst einmal erstaunt darüber, wenn sie die klare, weiche Süße Stevias schmecken.

Die Stevia-Pflanze (*Stevia rebaudiana*) findet man im Hochland des Grenzgebietes zwischen Brasilien und Paraguay. Dort heißt sie "Ka'a He'e", die süße Pflanze, und wird sie seit Jahrhunderten von der indigenen Bevölkerung kultiviert. Die Blätter werden von der Pflanze weg roh konsumiert. So ist sie in diesen Gegenden, ein dort übliches landwirtschaftliches Produkt und bildet die Grundlage für das Süßen von Speisen und Getränken.

Stevia hat keine Kalorien, verstärkt den Eigengeschmack von Lebensmitteln, ist über Jahre haltbar und sparsam im Verbrauch.

Zunehmend entstehen Anbaugelände in China, aber auch Ägypten versucht sich

an dieser Pflanze. Gar nicht mehr so selten gedeiht Stevia in heimischen Wohnungen und Büros in normaler Garten- oder Blumenerde. Die Pflanze ist relativ anspruchslos, wird über Setzlinge vermehrt und wuchert rasch. Schon ein Stück von einem Blatt reicht, um Tee zu süßen. Winterfest ist sie allerdings nicht.

Nahezu ohne Kalorien und für Diabetiker geeignet, hat Stevia seit Jahrzehnten in Asien eine große Anhängerschaft. Dort ersetzt es in zahlreichen Lebensmitteln und Getränken den Zucker.

Berichte aus dem asiatischen Raum beschreiben sehr positive Wirkungen wie: Blutdrucksenkung, Blutzuckersenkung und Gefäßerweiterung. Auch bei Hautproblemen wie Neurodermitis soll die natürliche Süßkraft von Stevia hilfreich sein. Ein Projekt von Schülern der HLFS Ursprung, Elixhausen, bewies die plaquehemmende Wirkung von Stevia bei der Zahnpflege. Vorteile für die allgemeine Volksgesundheit, die wir nutzen können.

Wer mit Stevia backen will, darf auch experimentierfreudig sein. Doch gehen Sie sparsam mit der Dosierung um. Men-

genangaben sind nicht immer leicht zu geben. Einerseits ist es eine persönliche Geschmackssache, andererseits ist Stevia ein Naturprodukt und daher nicht immer gleich süß. Es gibt aber inzwischen einige verlässliche Kochbücher im Handel. Stevia kann Zucker auch nicht immer ersetzen. Wenn es um Haltbarkeit, wie z.B. bei Marmelade geht, ist der traditionelle Zucker weiterhin gefragt. Aber in Getränken und überall dort wo es nicht um Volumen geht, da könnte Stevia richtig sein.

Fünf verschiedene Formen von Stevia sind im Handel. Stevia-Blätter, Stevia flüssig - pur ist es den Geschmacksnerven zuviel süß, tropfenweise allerdings kommt die klare, weiche Süße erst im Nachgeschmack dezent zur Geltung. Am Populärsten sind Tabs im Spender als Steviosid mit 90% Rebaudiosid. Stevia ungebleicht ist Steviosid in Pulverform von hoher Güte, da es ungebleicht, d.h. ohne chemische Lösungsmittel gewonnen wird.

Damit verbundene Vorteile: Neutral-süßer Geschmack ohne Beigeschmack. Stevia gebleicht ist Steviosid in Pulverform ohne dem "natürlichen" gelblichen oder grünli-

cher Farbton. Wird von Anwendern auch als besser geeignet zum Backen, weil Hitzebeständiger beschrieben. Entscheiden Sie sich aber immer für Produkte aus den traditionellen Anbauländern Südamerikas. Sie garantieren aktuell die besten Standards und sind von gleichbleibender Qualität. Die neueren Anbauländer haben zur Zeit noch erhebliche „Anfängerschwächen“ um Öko- und Qualitätsversprechen zu halten.

Stevia enthält neben süßen Substanzen auch noch Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe. Für uns Europäer ist Stevia vor allen Dingen auch deshalb interessant, weil es im Vergleich zu traditionellem Zucker bis zu 300 Mal stärker süßt.

Stevia und Steviosid sind als Lebensmittel absolut sicher. Das beweisen Studien und die mehr als 500 jährige Verwendungsgeschichte. Trotzdem stehen einem durch-



Mürbteig-Apfelkuchen mit Stevia

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten.

Zutaten für Mürbteig: 250 g Dinkelweißmehl, 120 g kalte Butterstücke, 1 Prise Salz, 1 Stück Ei, 1-2 EL Wasser und 15 Tropfen Stevia.

Zutaten für Belag: 4-5 Stück Äpfel, 1 EL Akazienblütenhonig, 150 g Rosinen und 4 Tropfen Stevia.

Mehl und Butter krümelig reiben, Salz, Stevia, Ei und Wasser zugeben, und rasch zu einem Teig kneten. Den Teig auf einer Klarsichtfolie auf Formgröße ausrollen. Die Teigrolle in die eingefettete Form stürzen und Folie entfernen. Unbedingt 20 Minuten oder länger kühl stellen! Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Fruchtviertel quer in grobe Scheiben schneiden und mit Akazienhonig und Stevia in einer Pfanne 2 Minuten dünsten, auskühlen lassen. Den Backofen auf 250 °C vorheizen. Teigboden mit Rosinen bedecken, die Äpfel darauf verteilen. Den Apfelkuchen bei 250 °C etwa 15 Minuten backen, sofort aus der Form nehmen und erkalten lassen.

schlagenden Erfolg von Stevia-Produkten in Europa gesetzliche Einschränkungen, aber auch ein traditionelles Konsumentenverhalten entgegen. Beides wird auch von vielen Ärzten und Ernährungsexperten kritisiert.

Außerhalb der EU, in Ländern wie z.B. Schweiz, USA (dort sogar mit GRAS-Status), Australien oder Japan wird Stevia vielfältig verwendet. Stevia fiel, wie viele andere Lebensmittel auch, 1995 der Novel Food Verordnung durch die europäische Union zum Opfer. Die seither vorgeschriebenen Zulassungsprüfungen bedeuten einen Aufwand, den sich niemand leisten wollte.

Seit einiger Zeit kommt nun endlich auch in der EU Bewegung in den Zulassungsprozess. Jetzt, da große Getränkehersteller begonnen haben in die Stevia Produktion einzusteigen, lässt sich die Zulassung auch in der EU nicht mehr aufhalten.

Nach offiziellen Angaben wird bis Mitte 2011 eine Stevia Norm eingereicht sein und bis Ende 2011 die endgültige Zulassung als Lebensmittel erreicht sein. Bis dahin müssen europäische Konsumenten Stevia weiterhin offiziell als Badezusatz oder Kosmetikum deklariert kaufen und verwenden. Aber davon lassen sich zum

Glück immer weniger gesundheitsbewusste Konsumenten abschrecken.

Biodent Stevia – die basische Zahnpaste enthält keine synthetischen Konservierungsstoffe.

Eine neue Wirkstoffkombination mit Olivenblattextrakt, Kamille und Stevia pflegt empfindliches Zahnfleisch und schützt die natürliche Mundflora. Grüne Mineralerde wirkt basisch und ist reich an natürlichen Mineralstoffen und Spurenelementen. Mikrofeine Erdpartikel entfernen schonend Zahnbelag und Ablagerungen. Biodent Zahnpaste mit frischem Mintgeschmack.

Alle Stevia-Produkte erhalten Sie unter: www.anshelot.com oder Bestellhotline: 01/710 11 03 11 (Mo-Fr. 8-18 Uhr)

