

## Süssen mit Stevia / Nebengeschmacksfreie Süsse „GrooVia“

Stevia Rebaudiana ist eine krautartige Pflanze und gehört zur Familie der Asteraceae. Die Geschichte der Kultivierung von Stevia begann vorwiegend in Paraguay und Brasilien.

Die Pflanze wurde 1899 von Moises Bertoni (Schweizer Botaniker aus dem Tessin) erstmals beschrieben.

Die Pflanze kommt ursprünglich aus Südamerika. Heute wird sie in Südamerika und Asien angebaut. Stevia kann auch bei uns angebaut werden, ist aber nicht winterhart.

Stevia besitzt 2 Hauptsüsstoffe: Steviosid und Rebaudiosid A.

Die Blätter sind ca. 40 x süsser als Zucker

Steviosid/Rebaudiosid bis 300 - 400 x süsser als Zucker

Gesundheitliche Vorteile von Stevia:

- Natürlich/nicht synthetisch
- Keine Kalorien (0,21 kcal pro Gramm Steviolglykosid)
- Kein Blutzuckeranstieg (Vorteil für Diabetiker)
- Gibt keine Karies
- Eignet sich auch für Fructoseallergiker und bei Candida Pilzbefall.

Stevia (Pflanzenauszüge und Steviolglykoside) eignen sich zum Backen, für Nachtische und auch zum Einmachen. **Ohne lakritzigen Nebengeschmack** und gut dosierbar ist das Pulver GrooVia. **Zum Süssen von Tee und Kaffee gibt es SteviaTabs.** An der Entwicklung dieser Produkte hat Brigitte Speck, Ernährungsberaterin aus Trimbach SO mitgearbeitet. Vom BAG (Bundesamt für Gesundheit) sind die Produkte seit 1.11.2009 zugelassen.



Weitere Infos und Produkte erhältlich bei:



**zeller Kräuterhaus-Drogerie Solothurn**

Kräuterhaus-Drogerie Inh. A. Löffel Hauptgasse 63 4500 Solothurn  
Tel. 032 622 11 79 Fax 032 622 94 04 mail@drogerie-zeller.ch

Ihr Spezialist für  
Heilkräuter und Naturheilmittel



# Einige Fragen und Antworten zu Stevia Rebaudiana:

## Was ist Stevia?

Stevia Rebaudiana ist ein Kraut aus der Familie der Chrysanthemen-gewächse, das in der Wildform als kleine Staude in Teilen Paraguays und Brasiliens wächst. Die Glykoside in ihren Blättern, darunter bis zu 100% Steviosid, sind der Grund für ihre unglaubliche Süsse und machen sie einzigartig unter den nahezu 300 Arten von Steviapflanzen.

Es gibt Hinweise darauf, dass Stevia (oder Ca-he-he) bereits in vor-kolumbianischer Zeit zum Süssen des Maté, eines Getränks der Eingeborenen, verwendet wurde.

Ein Naturwissenschaftler namens Antonio Bertoni dokumentierte ihre Verwendung durch Eingeborenens-tämme jedoch erstmals im Jahre 1887.



## In welchem Umfang wird Stevia in den verschiedenen Teilen der Welt verwendet?

Exakte Zahlen liegen zum gegenwärtigen Zeitpunkt nicht vor. Als Anhaltspunkt mag jedoch dienen, dass die Japaner allein im Jahr 1987 einen Verbrauch hatten, der einer Menge von 700 Tonnen Steviablättern entspricht. In dieser Zahl sind weitere grosse Verbraucherländer wie Brasilien und ganz Südamerika, Südkorea, China und der gesamte pazifische Raum sowie Europa, Australien und Nordamerika nicht erfasst. Mit Sicherheit ist der japanische Wert seit 1987 weiter gestiegen.

## Wie süss ist Stevia?

Stevia ist kein Süsstoff im Sinne der geltenden Gesetzgebung und auch nicht als solcher zugelassen. In der Literatur wird die Pflanze als Süsstoffpflanze benannt. Die rohen Steviablätter und das Kräuterpulver (grün) schmecken etwa 10–15 Mal süsser als Haushaltszucker.

## Wie viele Kalorien hat Stevia?

So gut wie keine. Die Steviaextrakte gelten als nicht-kalorisch.

## Wird sich der Blutzuckerspiegel durch Stevia erhöhen?

Keineswegs. Manche Forschungen zeigen sogar, dass sie den Blutzuckerspiegel senkt. Diese Arbeiten müssen jedoch noch bestätigt werden und widersprüchliche Ergebnisse lassen alle endgültigen Schlussfolgerungen vorerst verfrüht erscheinen.

## Kann man auch als DiabetikerIn Stevia verwenden?

Diabetes ist eine medizinische Störung, die von einem qualifizierten Arzt oder Heilpraktiker überwacht und behandelt werden sollte. Stevia kann jedoch Bestandteil der gesunden Ernährung von allen sein, die auf ihren Blutzucker achten müssen, da sie den Blutzuckerspiegel nicht erhöht. Wenn Sie Zweifel haben, fragen Sie Ihren Arzt. Sagt er jedoch nein, fragen Sie ihn *höflich* nach den jüngsten Forschungen, auf die er seine Meinung stützt.

## Schadet Stevia den Zähnen?

Offensichtlich nicht. Zwei Untersuchungen der Dental Science Group an der Universität Purdue haben ergeben, dass Steviosid fluoridkompatibel ist und die Neubildung von Plaque (Zahnbelag) deutlich hemmt.

## Kann man Stevia zum Kochen und Backen verwenden?

Unbedingt! Industrieforschungen in Japan haben gezeigt, dass Stevia und Steviosidextrakte in verschiedenen Situationen, wie sie täglich beim Kochen und Backen entstehen, äusserst hitzebeständig sind.

## Enthält Stevia Vitamine und Mineralien?

Das unbehandelte Steviakraut enthält zahlreiche bekannte pflanzliche Nährstoffe und flüchtige Öle, darunter Spuren von Rutin (aus dem Callus) und B-Sitosterol (aus den Blättern). Bei der üblicherweise verzehrten Menge sind diese ernährungsphysiologischen Vorteile jedoch zu vernachlässigen. Die Steviaextrakte enthalten weniger pflanzliche Nährstoffe und flüchtige Öle.

## Kann man Steviaextrakt selbst herstellen?

Ja. Aus den ganzen Steviablättern oder aus dem grünen Pulver kann ein Extrakt hergestellt werden. Geben Sie einfach eine abgemessene Menge Steviablätter oder Pulver in reinen Alkohol (zur Not tun's auch Weinbrand oder Whisky) und lassen Sie diese Mischung 24 Stunden ziehen. Filtern Sie die Flüssigkeit ab und verdünnen Sie nach Geschmack mit reinem Wasser. Beachten Sie, dass Sie den Alkoholgehalt reduzieren können, indem Sie den Extrakt sehr langsam erhitzen (nicht kochen!) und dabei den Alkohol verdunsten lassen. Die Gewinnung eines reinen Wasserextrakts ist in ähnlicher Weise möglich, es werden dabei aber nicht ganz so viele süsse Glykoside extrahiert wie bei der Verwendung von Alkohol. Beide Flüssigkeiten können auf dem Herd reduziert und zu einem Sirup konzentriert werden.

## Wo wird Stevia angebaut?

Hauptsächlich in Paraguay, Brasilien, Japan und China. Auch im Pazifischen Raum gibt es Anbaugelände. Stevia wird auch im Süden des US-Bundesstaates Ontario und in Mexiko kultiviert.

## In welcher Form wird Stevia als Nahrungsmittel und süssee Gewürz verzehrt?

In USA, Japan, Südamerika und Europa zunächst als abgepackter Ersatz für Zucker und künstliche Süsstoffe. Darüber hinaus wird es in verschiedenen Lebensmitteln eingesetzt, darunter in Japan den zuckerfreien Wrigley's Kaugummi, Beatrice Foods Joghurts und sogar Cola Light. Des weiteren wird es in japanischem eingelegtem





Gemüse, getrockneten Meeresfrüchten, Fischprodukten, Gemüsen und in Sojasauce gekochten Meeresfrüchten, Fertiggerichten und einer Unzahl weiterer Produkte verwendet. In unseren Gegenden wird es hauptsächlich als Kräuterzusatz in Tee und anderen Getränken sowie zum Kochen und Backen verwendet.

### Was kann man nicht mit Stevia zubereiten?

Stevia karamelisiert nicht. Auch Meringuen werden sich nur schwer herstellen lassen, da Stevia nicht braun wird und nicht kristallisiert.

### Führt Stevia zu Farbveränderungen im Essen?

Das grüne Pulver könnte ihrem Essen und ihren Getränken eine leicht grüne Farbe geben, es hängt davon ab, wieviel Sie für Ihr Rezept verwenden. Wenn Ihnen die Farbe Sorge bereitet, können Sie das weisse Extrakt-pulver oder einen «farblosen» flüssigen Steviaextrakt verwenden.

### Wie sieht die Zukunft für Stevia aus?

Rosig, solange die Genreserve der in Paraguay heimischen Art von Stevia Rebaudiana erhalten bleibt. Raubbau und Verpflanzung ins Ausland haben diese Reserve mit der grösstmöglichen Genvielfalt, die für Widerstandskraft und Weiterbestehen der Art von so entscheidender Bedeutung ist, bereits bedenklich schrumpfen lassen.

### Welche Literatur über Stevia gibt es in deutscher Sprache?

Das Buch «Stevia Rebaudiana – Das süsse Geheimnis der Natur» von David Richard. ISBN Nr. 3-9521466-0-9. Nahezu 300 Arten der Steviafamilie wachsen verstreut über ein Gebiet vom Südwesten der Vereinigten Staaten bis in den Norden Argentiniens. Aber nur eine von allen – die Stevia Rebaudiana – birgt das Geheimnis der Stevioside, die sie zum süssesten Kraut der Welt machen. Dieses Buch ist eine Einführung zu dieser traditionellen Pflanze. Es berichtet von der Geschichte, der historischen Verwendung, der Botanik und Pharmakologie von Stevia Rebaudiana. Die heutigen Verwendungen in seinem Heimatland Paraguay, sowie in Japan und der ganzen Welt werden ausführlich beschrieben. Darüber hinaus werden die am häufigsten zu Stevia gestellten Fragen beantwortet, und Sie erfahren, wie Blätter, Pulver und Extrakt zu Hause verwendet werden können.



Aufgrund dessen, dass der Amtsschimmel mal wieder in blinder Sturheit wiehert, ist Stevia in der Schweiz im Moment nur als Kraut in Teemischungen zugelassen (2% der Gesamtmenge). Aufgrund der verbreiteten Verwendung und praktischen Erfahrung im Ausland kann jedoch auch beim konzentrierten Steviosidextrakt von einer hohen Unbedenklichkeit des flüssigen Konzentrats ausgegangen werden. Vorallem wird dieser in kleinen Mengen verwendet, da ein Überdosieren des Extraktes zu einer unangenehmen Verfälschung des süssen Geschmacks führt. Betrachtet man den Verbrauch an Zucker in der Schweiz von über 45kg/Jahr/Kopf (Quelle: Diabetiker-gesellschaft Schweiz) und die Anzahl Diabetiker von 350'000 Personen, ist die sture Haltung des Bundesamtes für Gesundheitswesen doch erstaunlich. Von den 350'000 Personen haben "nur" 15'000 angeborene Diabetes Typ 1 (Quelle: Bayer Health Care Diabetes Division), alle anderen die erworbene Diabetes Typ 2, welche meist durch zuwenig Bewegung, Übergewicht und falsche Ernährung (u.a zu viel Zucker) verursacht wird. (Die Zahlen sind aus den Jahren 2002 bis 2005 und sind steigend!). Ist nun Stevia oder Zucker als gefährlicher einzustufen? Diese Wertung überlässt der Autor dieser Zeilen dem mündigen Bürger selber!

**Diese Broschüre dient allein der Aufklärung über Stevia rebaudiana und ist eine freie Meinungsäusserung des Autors.**

# Stevia Rebaudiana

## Die Süsstoffpflanze