



Melody Jane Böttge

- das Leben darf schön sein! -



Warnhinweis

Stevia ist in allen Formen und Zubereitungen in der EU nicht als Lebensmittel zugelassen!

Deswegen verwenden Sie unser Stevia bitte nur als Badezusatz, zu kosmetischen Zwecken, Tierfutterzusatz oder Anschauungsmaterial! Wir schließen eine Haftung für den nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch aus. Interpretationen dieser Schrift zum Einsatz als Lebensmittel beziehen sich auf den Verzehr in Ländern, in denen Stevia zugelassen ist.

Stevia ist eingeschränkt verkehrsfähig, was bedeutet, daß Sie in der EU keine Zubereitungen (z.B. Backwaren) damit als Lebensmittel vertreiben dürfen. Es ist als Süßstoff für den Export außerhalb der EU zugelassen, in den USA und Kanada gilt es als Nahrungsergänzungsmittel.

Über Stevia

Stevia ist die Kurzbezeichnung für eine subtropische mehrjährige Staudenpflanze, die bis zu 1 m hoch wird. Lateinisch heißt sie *stevia rebaudiana bertonii*, da kommt auch der deutsche Name her.

Ursprünglich wächst sie als kleine Staude in den Regenwäldern Brasiliens. Die Guaraní-Indianer (Ureinwohner Paraguays) nennen sie *Kaá-hè-é* (sprich: Kajahe), was übersetzt wird mit „süßes Kraut“, „Honigblatt“ oder „süßes Glück“.

Dort wird sie auch seit Jahrhunderten als kalorienfreies Süß-, Heil- und Pflagemittel und als Tee verwendet.

Und, wie sagte Moisés Bertoni, Schweizer Botaniker – der Entdecker der Stevia-Pflanze:

„Eine neue Pflanze, von mir entdeckt, als Süßmittel fast so kraftvoll wie Saccharin und ohne seine Nachteile, hat es keine andere Wirkung, als dass es leicht tonisch wirkt, und kann in täglichen Dosen konsumiert werden, die viel höher liegen, als sie je benötigt werden.“

Die verschiedenen Stevia-Zubereitungen

Stevia-Blätter

Sicher die natürlichste Form, Stevia zu verwenden. Die Süßkraft liegt beim 15-30fachen von Zucker.

Stevia-Blätter verlieren auch nach längerer Lagerung nicht ihre Süßkraft, werden gerne in Tees verwendet und enthalten noch viele der ursprünglichen Pflanzenstoffe. Entsprechend haben sie auch einen Eigengeschmack, der nicht immer willkommen ist.

Stevia-Pulver

Besteht gewöhnlich aus gemahlenden Stevia-Blättern, schmeckt ähnlich und hat auch ansonsten vergleichbare Eigenschaften.

Die Zubereitung als Pulver ermöglicht eine natürliche Süßung von Müslis und dergleichen. Für Tees ist es weniger geeignet, da sich das Pulver nicht in Wasser auflöst, sondern wie die Blätter nur seinen Geschmack abgibt.

Stevia-Extrakt (Dulce)

Die wäßrige Abkochung aus Stevia-Blättern. Der Vorteil: sehr einfache Dosierung bei Erhalt der natürlichen Inhaltsstoffe. Leider wird auch Dulce gewöhnlich konserviert, um lange Haltbarkeit zu gewahren. Z.B. mit Glycerin.

Das Dulce hat einen ähnlichen Geschmack wie die Blätter und kann auch leicht selbst durch Kochen einiger Stevia-Blätter mit Wasser hergestellt werden, so erspart man sich die Konservierungsmittel.



Melody Jane Böttge

- das Leben darf schön sein! -



Stevia-Instant

Besteht meist aus sprühgetrocknetem Dulce und hat einen ähnlichen Geschmack. Die Süßkraft ist höher, da das Wasser verdunstet wurde.

Steviosid

Ein feines weißes Pulver, welches die reinen Süßstoffe aus der Pflanze enthält. Sekundäre Pflanzenstoffe sind nicht mehr vorhanden, man könnte Steviosid mit Stevia-Instant wie raffinierten Zucker mit Rohzucker vergleichen. Kein störender Eigengeschmack mehr, doch auch keine Mineralien, Vitamine etc.

Gute Qualitäten haben keinen bitteren Nachgeschmack und etwa die 300fache Süßkraft von Zucker. Der Geschmack bestimmt sich nach dem Verhältnis Steviosid/ Rebaudiosid (die natürlichen Süßstoffe der Steviapflanze) und eventueller weiterer Inhalts- bzw. Füllstoffe.

Es gibt mittlerweile auch enzymatisch verändertes Steviosid, bei welchem Molekülgruppen umgebaut wurden. Mit dem natürlichen Produkt aus der Steviapflanze hat dieses Steviosid leider wenig zu tun.

Gutes Steviosid schmeckt bei normaler Dosierung nahezu wie raffinierter Zucker. Es ist sehr gut löslich, für alle Süßungszwecke geeignet und hitzestabil bis 200°C.

Es wird weltweit in Gebäck, Kaugummi, Schokolade, Getränken, Joghurt, Konserven, eingelegtem Gemüse, Fischgerichten, Sojasoße uvm. verwendet. Da Steviosid geschmacksverstärkend wirkt, ist es auch für Pikantes wie z.B. Salat und Soßen geeignet. In Japan hat es mittlerweile einen Marktanteil von 40% und ersetzt erfolgreich künstliche Süßstoffe.

Steviosid-Tropfen

Enthalten Steviosid in Wasser gelöst und mit verschiedenen Stoffen haltbar gemacht. Da Stevia-Produkte nicht als Lebensmittel gehandelt werden, sind die Inhaltsstoffe meist nicht vollständig deklariert. Gebräuchliche Konservierungsmittel sind Kaliumsorbat, Glycerin und Ethanol.

Die Steviosid-Konzentrationen variieren stark (meist 10-35%), Angaben auf der Verpackung kann man leider nur bedingt glauben. Wir haben ein als 85% deklariertes Fluid geprüft, darin nur etwa 20% Steviosid gefunden. Dafür noch 15% Glycerin, was auch 100% ergibt. Nur leider nichts über den Steviosid-Gehalt aussagt.

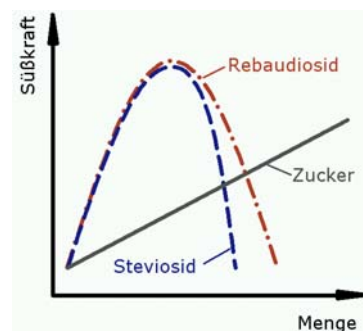
Aus diesem Grund haben wir uns entschieden, vorerst keine Steviosid-Tropfen anzubieten. Diese kann man ganz einfach selber anfertigen, indem man Steviosid in destilliertem Wasser auflöst. So weiß man, was man hat und ist frei von unbekanntem Zusatzstoffen.

Zur Süßkraft

Die Stevia-Süßstoffe zeigen leider kein lineares Verhalten wie Zucker. Doppelt so viel ist hier eben nicht gleich doppelt so süß!

Die Süßkraft steigt stark an, fällt aber auch nach Erreichen des Höhepunktes rasch wieder ab. Beim Steviosid schneller als beim Rebaudiosid, deswegen werden auch verstärkt Stevia-Pflanzen mit hohem Rebaudiosid-Anteil gezüchtet.

Bei zu hoher Dosierung kommt es schnell zu einem bitteren Geschmack (eine Eigenschaft aller Süßungsmittel). Vermutlich werden bei Überdosierung die Geschmacksrezeptoren derart überladen, daß die Sensoren für bitter reagieren und das Signal der Süßrezeptoren überdecken.



Wie und wofür Sie nun Ihr Stevia verwenden: es ist und bleibt eine faszinierende Pflanze wie so vieles aus der Natur. **Wir wünschen viel Freude damit!**

Die vorliegenden Informationen haben wir nach bestem Wissen zusammengestellt. Trotzdem übernehmen wir keine Haftung oder Garantie für die Richtigkeit der Ausführungen, Eignung für einen bestimmten Zweck, Folgeschäden usw.