

Stevia



**Eine Pflanze, deren Blätter 30-mal stärker süßen als Zucker, die dabei fast kalorienfrei ist, für Diabetiker geeignet und den Zähnen nicht schadet.
Klingt wie „es war einmal...“**

Stevia wird den Süßstoffmarkt revolutionieren und synthetischen Süßstoffen wie Aspartam oder Saccharin den Garaus machen.

Stevia rebaudiana Bertoni, kurz Stevia genannt, ist eine in Südamerika beheimatete Pflanze. Den Namen erhielt sie durch ihren „Entdecker“, den Schweizer Botaniker Bertoni, der ihr Anfang des 20. Jahrhunderts den Namen gab.

Die indigene Bevölkerung Südamerikas hatte Stevia schon schlappe 500 Jahre vorher entdeckt und zur Zubereitung von Speisen und Getränken sowie als Heilpflanze verwendet.

Unterschieden wird zwischen dem Stevia-Kraut, das ist das getrocknete, ggf. gemahlene Blatt mit etwa 15-fach höherer Süsse. Und dem extrahierten Süsstoff aus der Stevia, genannt Steviosid bzw. Stevioglykosid bzw. Rebaudiosid, mit der 300-fach höheren Süßkraft als normaler Zucker.

Lange Zeit standen Stevioglycoside, die süßen Inhaltsstoffe der Pflanze, im Verdacht, Krebs zu fördern. Ein Tierversuch hatte gezeigt, dass hohe Mengen Tumoren auslösen könnten.

Die Studie war allerdings „gefärbt“, denn die getesteten Mengen waren stark überhöht und die Studie war von Firmen finanziert worden, die Konkurrenzprodukte herstellen.

Mit der Zulassung des Extraktes als Lebensmittel-Zusatzstoff rückt der Süsstoff allerdings in den Fokus jener Grosskonzerne, die weder für rücksichtsvolles noch für umweltbewusstes Engagement bekannt sind. Halb Paraguay ist sozusagen schon verkauft für die kommende Generation „light-Produkte“...

Für uns Momos und andere gewissenhafte Bioladner spielt nicht nur eine Rolle, auf welche Art und Weise das Produkt angebaut wird, sondern ebenso nach welchen Kriterien die Extrahierung durchgeführt werden darf.

Die Extraktion der Stevioglycoside ist derzeit nach Meinung der meisten Experten nicht biogemäß möglich, denn dazu dürften nur Hilfsstoffe aus der EU-Öko-Verordnung verwendet werden.

Eine Richtlinie für eine zertifizierte Gewinnung gibt es nicht und hier ist viel Schindluder möglich und auch zu erwarten. Nicht zuletzt ist es von Nachteil daß das flüssige Extrakt einer Konservierung bedarf, ob Bio oder nicht, mit zB Benzoesäure.

Es gibt zwar Bestrebungen den Zusatzstoff auch in die EU-Öko-Verordnung aufzunehmen, doch das ist umstritten und wird so schnell nicht passieren.

Bisher haben verschiedene Kontrollstellen Steviaextrakte zertifiziert. Die Auslobung eines Extrakts als „gemäß der EU-Öko-Verordnung hergestellt“ könnten als Irreführung gelten, wenn dies technisch gar nicht möglich ist.

Zweifelslos ist Stevia eine wertvolle „Entdeckung“ und wird vor allem vielen Diabetikern das Leben erleichtern, denn dessen Süsse wirkt sich nicht auf den Blutzucker aus. Dadurch wird der Bedarf an fragwürdigen Zuckeraustauschstoffen, wie sie häufig von Diabetikern in falschem guten Glauben genutzt werden, reduziert.

Das ist gut für die Kassenbeiträge, schlecht für Aspartam und schlecht für die Rente :-)

In der Vollwertküche sollte das Steviosid jedoch keine dominante Rolle spielen, da es ein isolierter Stoff ist.

Das getrocknete Kraut hingegen ist ein vollwertiges Produkt mit unzähligen

sekundären Stoffen, die im Extrakt natürlich nicht mehr vorhanden sind.



Eure Momos