

TIPS

Stevia - ein gesundes Süßungsmittel ohne Kalorien

Jeder kennt die Lust auf etwas Süßes, doch meist bedeutet das leere Kalorien. Erfahrungsgemäß sind es gerade diese "kleinen Sündern, die uns an Gewicht zunehmen und uns das Naschen büßen lassen. Auch im Mund kann sich ein hoher Zuckerkonsum bemerkbar machen. Wissenschaftler haben festgestellt, dass der Genuss von Zucker nicht nur zu einem Säureanstieg in der Mundhöhle führt, sondern auch bei der Verstoffwechslung im Körper Mineralien, wie das Calcium, benötigt. Werden nicht genügend Mineralien mit der Nahrung zugeführt, baut der Körper die vorhandenen Mineraliendepots der Zähne ab. Karies wird dadurch der Weg auf doppelte Weise geebnet. Ein regelmäßig hoher Zuckerkonsum kann aber auch dazu führen, dass die Bauchspeicheldrüse überreizt wird, frühzeitig versagt, und Diabetes entsteht. Der Traum vieler gesundheitsbewusster Menschen: Ein natürlicher und gesunder Süßstoff ohne Kalorien. Aber gibt es eine gesunde kalorienfreie Alternative für Zucker überhaupt?

Außer den chemischen Süßungsmitteln mit möglichen Nebenwirkungen war bisher in Deutschland nichts bekannt. In Südamerika dagegen, lange bevor spanische und portugiesische Siedler im 16. Jahrhundert in das Land eindringen, kannten, schätzten und gebrauchten die dort ansässigen Guarani und Mato Grosso-Indianer ein Süßkraut, das sie in ihrer Sprache Ka'a'he Ye, Caa-a yupe und Caa inhem nannten, was übersetzt süßes Kraut, Honigblatt und süßes Glück heißt. Die Blätter dieser Pflanze besitzen eine Süßkraft, die bis zu 30 mal süßer als der uns bekannte Haushaltszucker ist, aber keine Kalorien beinhaltet. Außerdem beeinflusst diese Süße den Blutzuckerspiegel nicht, so dass das "süße Kraut" auch Diabetikern von Nutzen sein kann. Das „Honigblatt“ wurde von den Ureinwohnern zum Süßen von Mat-Tee, Medikamenten und Nahrungsmitteln verwendet oder einfach als "Süßigkeit" gekaut. Aber auch für medizinische Zwecke wurde und wird es nach wie vor verwendet, so zum Beispiel bei Erschöpfung, Verdauungsbeschwerden, Blutdruckschwankungen, Hauterkrankungen und Diabetes.

Im Jahre 1887 „entdeckte“ Antonio Bertoni, ein südamerikanischer Naturwissenschaftler, diese besondere Pflanze und ordnete sie 1905 der Gattung Stevia zu. Stevia Rebaudiana Bertoni gehört seitdem zu der Familie der Chrysanthemengewächse (Asteraceae). Es handelt sich dabei um eine krautige, mehrjährige Staude, die in den Amambui Bergen, an

der Grenze zwischen Brasilien und Paraguay, beheimatet ist. Sie bevorzugt feuchte, grobkörnige Böden (Sand) und ein subtropisches Klima mit einer Durchschnittstemperatur von 24° C. Da sie in Bezug auf die Bodenbeschaffenheit relativ anspruchslos ist, kann sie sehr leicht kultiviert werden. Heute gibt es bereits größere Anbaugelände in Brasilien, Paraguay, China, Amerika, Japan, Großbritannien und Israel. Von der Pflanze werden hauptsächlich die Blätter verwendet. Sie enthalten unter anderem die süß schmeckenden Glycoside (Steviosid, Rebaudiosid A, B, C, D, E, Dulcosid A, Steviolbiosid) sowie 31 essentielle Öle und andere Pflanzenwirkstoffe. Der daraus hergestellte Süßextrakt "Stevioside" ist bis zu 300 mal süßer als Zucker, aber bis jetzt in Deutschland laut Lebensmittelgesetz nicht zugelassen. In Japan, den USA und Australien haben diese Extrakte den Markt schon lange erobert. Folgende Wirkungen wurden von verschiedenen Forschungsinstituten auf der ganzen Welt erarbeitet, untersucht und wissenschaftlich untermauert.

- Stevia enthält praktisch keine Kalorien. (100 mg Stevia enthält weniger als 1/2 Kalorie.)
- Stevia verstärkt den Geschmack von Speisen und Getränken und hat keinen Nachgeschmack.
- Stevia ist äußerst hitzebeständig.
- Stevia ist nicht toxisch.
- Stevia beeinflusst den Blutzuckerspiegel nicht.
- Stevia verhindert das Wachstum und die Vermehrung von schädigenden Bakterien und anderen Organismen.
- Stevia verhindert insbesondere das Wachstum von Bakterien, die Karies und Zahnfleischentzündungen hervorrufen.
- Stevia wirkt ausgleichend auf das kardiovaskuläre System.
- Stevia fördert die Wundheilung. Aus diesen Wirkungen ergeben sich die vielfältigen Einsatzgebiete und Anwendungsmöglichkeiten von Stevia:
- kalorienfreie Alternative zu Zucker, kann z. B. bei Fettleibigkeit und Pilzerkrankungen eingesetzt werden,
- unbedenkliche und nebenwirkungsfreie Pflanze, mit der man kochen und backen kann.
- kann auch von Diabetikern verwendet werden,
- unterstützt die Immunabwehr und lässt Infektionen schneller abklingen,
- schadet nicht den Zähnen und verursacht keine Karies. Im Gegenteil - Stevia wirkt Karies und Zahnfleischentzündungen entgegen,
- senkt zu hohen Blutdruck. Der normale Blutdruck wird nicht beeinflusst,

- unterstützt äußerlich angewendet die Heilung von Akne, Seborrhoe, Dermatitis, Psoriasis, Ekzemen, Verbrennungen u. a. In Deutschland sind bis jetzt Stevia-Blätter und Stevia-Pulver über den Naturkost- und Heiltee-Versand (z. B. GSE Versand, Tel. 0681/55025, und mim, Tel. 07641/54373) oder das Internet erhältlich. Extrakte dürfen bis jetzt nicht in Deutschland vertrieben werden.

Sie können das Konzentrat mit den Stevia-Blättern aber auch selbst herstellen. Sie benötigen hierfür 50 Gramm Stevia-Blätter und einen halben Liter destilliertes Wasser. Bringen Sie das Wasser zum Kochen, geben Sie das Stevia-Kraut dazu, bedecken Sie dann den Topf und lassen Sie das Ganze bei niedriger Temperatur ca. 3 Minuten köcheln. Danach den Ofen ausschalten und das Gemisch auf der Kochplatte ziehen lassen, bis es erkaltet ist. Filtern Sie das grün-schwarze Konzentrat in eine geeignete Flasche und stellen Sie diese in den Kühlschrank.

Sie können das Stevia-Konzentrat zum Süßen von Getränken wie Kaffee und Tee oder aber auch zum Kochen und Backen von Süßspeisen und Kuchen verwenden. Ein Teelöffel des Konzentrats entspricht ungefähr einem Esslöffel Zucker. Experimentieren Sie mit dieser Süße und seien Sie vorsichtig, denn Stevia ist sehr schnell zu süß! Die Guarani-Indianer sind überzeugt, dass eine Tasse Ka'a'he Ye wieder die "Süße des Lebens" zurückbringt. Dazu genügen drei bis fünf Blätter Stevia, die man mit heißem Wasser übergießt. Ein bis drei Tassen Stevia Tee lassen Sie so ohne Kalorien einen schweren Tag mit Arger und Kummer überstehen. Stevia wirkt ausgleichend und bringt Sie wieder in Harmonie mit sich selbst. Auch als Diabetiker können Sie sich diese Süße gönnen.

Versuchen Sie das Stevia-Konzentrat auch als Hauttonikum und als Gurgellösung zur Vorbeugung von Karies und Heilung von Halsentzündungen. Tropfen Sie hierzu, wie bereits viele Amerikaner es praktizieren, einige Tropfen Stevia-Konzentrat in wenig Wasser und benetzen Sie damit die Haut oder benutzen Sie es als Mundhygieneprodukt und spülen damit den Mund. Sie sehen, wie vielseitig und nutzbringend das Stevia Kraut verwendet werden kann! Es bleibt zu hoffen, dass die Industrie in Deutschland dieses Naturprodukt entdeckt und in Zukunft vermehrt in der Nahrungsmittel-Produktion einsetzt. Durch die Verwendung von Stevia anstelle von Zucker könnte vielen Zivilisationskrankheiten, insbesondere aber Karies, entgegenge-wirkt werden.

Monika Mayer

Literaturempfehlung

- Barbara Simonsohn: Stevia -südhafte süß und urgesund. Eine Alternative zu Zucker und Süßstoffen. Windpferd -Verlag, Aitrang 1999.