

Stevia rebaudiana

GRÜNER ZUCKER

«Yerba dulce» ziert
Briefmarken in
Paraguay, wo das
Kraut heimisch ist.

Desserts geniessen ohne schlechtes Gewissen:

Eine Pflanze aus Südamerika macht's möglich.

Stevia enthält Stoffe, die bis zu 300 Mal süsser

sind als Zucker und praktisch null Kalorien

haben. Mit ihr lässt sich das Leben aus dem

eigenen Kräuterbeet heraus versüssen.

Das degustierte Blatt zergeht zucker-süss auf der Zunge und weckt Erinnerungen an Lakritze. Es stammt von der Stevia-Pflanze, deren Naturstandort das Hochland zwischen Paraguay und Brasilien ist. Die Ureinwohner dieser Länder nutzen die Pflanze, die auch «Yerba dulce» (süßes Gras) genannt wird, seit Jahrhunderten als Heilpflanze, aber auch als Beigabe zum traditionellen Mate-Tee. Die



Die Stevia-Pflanze
schmeckt süsser als Zucker,
hat aber keine Kalorien.

ER

hübsche, relativ unscheinbare Pflanze mit den winzigen weissen Korbblüten schmeckt süsser als Zucker, hat aber praktisch keine Kalorien. Sie verursacht keine Karies und beeinträchtigt auch nicht den Blutzuckerspiegel. Eine solche Wunderpflanze kommt wie gerufen in einer Zeit, in der sich die Leute vermehrt um ihre Gesundheit kümmern und darauf bedacht sind, sich ausgewogen zu ernähren.

GESUNDES KRAUT

Das Süss- oder Honigkraut (*Stevia rebaudiana*) hat sich bei uns in den vergangenen Jahren mehr und mehr etabliert und ist mittlerweile vielen Leuten als gesunder Zuckerersatz bekannt. Tausende von Pflanzen gehen jede Saison über den Ladentisch. Auch in der Biogärtnerei Neubauer im thurgauischen Erlen werden in diesem Frühling erneut zahlreiche Stevia-Stecklinge kultiviert, um der grossen Nachfrage gerecht zu werden. Seit 2004 hat die Pflanze ihren festen Platz im hiesigen Sortiment und wird in Bioqualität produziert. Madlen Neubauer: «Es ist mir ein Anliegen, möglichst vielen Menschen die Gelegenheit zu geben, diese Pflanze kennenzulernen. Für mich ist sie eine grosse Hoffnungsträgerin, denn viele Zivilisationskrankheiten werden aufgrund eines zu hohen Zuckerkonsums verursacht. Süsskraut kann einen Riesenbeitrag zur Volksgesundheit leisten.»

SCHLANKE ASIATEN

In der Lebensmittelindustrie wird Stevia heute in unterschiedlicher Form



eingesetzt. Zur Süsstoffgewinnung finden – nebst Teilen der Pflanze – auch Steviolglykoside Verwendung, die aus den Blättern extrahiert werden. Besonders in Asien ist Stevia auf dem Vormarsch und wird heute in vielen Ländern, darunter auch Thailand und China, im grossen Stil angebaut. Entsprechend breit gefächert ist dort das Angebot an Stevia-Produkten. In Europa hemmen nach wie vor gesetzliche Grundlagen den Siegeszug des Honigkrauts. Es ist allerdings nur eine Frage der Zeit, bis das Europäische Parlament die offizielle Zulassung zur Verwendung von Stevia bei der Lebensmittelherstellung erteilt. In der Schweiz können mit Steviolglykosiden gesüsste Produkte, zum Beispiel Schokolade

oder Getränke, mit Einzelbewilligung des Bundesamts für Gesundheit bereits heute produziert und verkauft werden.

Stevia-Tropfen, die sich vorzüglich zur Aromatisierung von Desserts, Backwaren oder Müesli eignen, sind mittlerweile in allen Drogerien und Apotheken erhältlich. Das Kraut selber darf allerdings (noch) nicht für Nahrungsmittel eingesetzt werden, da wissenschaftliche Studien zur Unbedenklichkeit für die Gesundheit fehlen. Bis zur hundertprozentigen «Legalisierung» des Süsskrauts steht es aber glücklicherweise jedem Hobbygärtner frei, im Kräuterbeet seine eigenen Pflänzchen zu ziehen und deren Laub nach persönlichem Gutdünken zu nutzen.

In der Biogärtnerei Neubauer werden zahlreiche Stevia-Stecklinge kultiviert.



Aus Blättern (oben links) werden Steviolglykoside für die Gewinnung von Süsstoff extrahiert.

Je trockener, desto süsser (oben rechts).

Nicht einzelne Blätter, sondern Triebspitzen mit dem Finger abknipsen.



SÜSSER ALS ZUCKER

Steviosid ist der wichtigste Inhaltsstoff der Stevia-Blätter und Urheber des süssen Geschmacks. Der reine Extrakt schmeckt 300 Mal intensiver als Zucker. Ein Gramm Steviosid enthält lediglich 0,21 Kilokalorien (kcal). Dies macht Stevia zu einem idealen Süsstoff für Diabetiker und Menschen mit Übergewicht. Auch bei Hyperaktivität hat man mit Süsskraut gute Erfahrungen gemacht: Weil ADHS durch die Einnahme von Zucker verstärkt wird, kann die Umstellung auf Stevia für Betroffene eine sinnvolle Massnahme sein.

Aber Stevia schmeckt anders als Zucker und ist zu Beginn etwas gewöhnungsbedürftig. Auch von der Konsistenz her sind die beiden Stoffe nicht zu vergleichen. Es erscheint deshalb sinnvoll, Stevia als ergänzendes Süsstungsmittel zu betrachten und Zucker nicht komplett zu ersetzen – es sei denn, man hat gesundheitliche Gründe, die eine Umstellung zwingend machen. «Jeder muss seinen eigenen Weg im Umgang mit dieser Pflanze finden», ist Madlen Neubauer überzeugt. «Mich freut es sehr, wenn Leute mit Stevia Erfolg haben. Ich will ihnen auf dem Weg zu einem reduzierten Zuckerkonsum helfen.»

Die Gärtnerin weiss viele Geschichten rund um das Honigkraut zu erzählen.

Quellen, Kurse und Links

Samen: erhältlich im Fachhandel oder bei Samen Mauser, www.samen-mauser.ch (Online-Shop)

Pflanzen/Kurse: Die Biogärtnerei Neubauer in Erlen produziert Stevia-Pflanzen, welche direkt in der Gärtnerei oder auch im Postversand bestellt werden können. Madlen Neubauer bietet ausserdem regelmässig Kurse zu diesem Thema an. Gruppen und Vereine können auch Vorträge mit Degustation buchen.

Kontakt: Biogärtnerei Neubauer, Telefon 071 648 13 32 und www.neubauer.ch

Buch: In ihrem Buch «Stevia» gibt die Ernährungsberaterin viel Wissenswertes über die Stevia-Pflanze preis und stellt 90 erfinderische Rezepte vor: «Stevia», Brigitte Speck, Fona-Verlag, 2010, 185 × 240 cm, 138 Seiten, 65 Farbbilder, ISBN 978-3-03780-422-3, CHF 29.90

Infos: www.prostevia.ch, www.freestevia.de, www.bag.admin.ch (Suchmaske: Stevia)



In Erinnerung geblieben ist ihr etwa ein Vater, der ganz erleichtert war, Stevia in ihrem Sortiment zu entdecken. Seine beiden Töchter hätten die Pflanze so gerne und würden die Blätter wie Schokolade naschen – er müsse laufend für Nachschub sorgen! Dem Süsskraut wird im Übrigen auch Heilkraft zugeschrieben: Es kann zum Beispiel als Bestandteil von Zahnpasten und für die Mundhygiene eingesetzt werden und soll gegen Mundpilze helfen.

LICHT UND WÄRME

Stevia stammt aus subtropischen Gefilden und ist dementsprechend frostempfindlich. Bei uns wird sie vorwiegend als einjährige Pflanze kultiviert. Ihre Ansprüche gleichen jenen von Basilikum, dessen Überwinterung relativ heikel ist und einen grünen Daumen sowie ein geeignetes Winterquartier voraussetzt. Stevia steht gerne geschützt und mag es weder zu trocken noch zu heiss. Die 50 bis 100 cm hohe Staude eignet sich für die Anzucht im Topf, kann aber auch in eine Kräuterspirale oder ins Gartenbeet integriert werden.

Aber aufgepasst: Auch Schnecken schmeckt das Kräutlein gut! Daher erst ins Freiland setzen, wenn es genügend robust ist und drei bis vier starke Triebe gebildet hat. Nährstoffe lassen sich in Form von Flüssigdünger oder Hornspänen verabreichen. Erfahrene Gärtner können sich auch selber an die Aussaat wagen. Hierfür muss die Temperatur bei mindestens 22 °C liegen, wobei unter Folie oder Glas ausgesät werden sollte. Stevia gehört zu den Lichtkeimern – Samen also nicht mit Erde zudecken.

ERNTEN UND KONSERVIEREN

Vor der ersten Ernte des Laubs die Pflanze gut anwachsen lassen. Geerntet werden nicht einzelne Blätter, sondern die jungen Tribspitzen, die



Madlen Neubauer
süsst Tee mit
Stevia-Blättern.

sich mit dem Finger abknipsen lassen. Auf diese Weise wächst die Pflanze zu einem recht verzweigten, kompakten Busch heran.

Ein einziges frisches Blatt genügt, um eine ganze Tasse Tee zu süssen. Lässt man die geernteten Blätter über Nacht liegen, bis sie welken, sind sie am nächsten Morgen noch süsser. Es gilt: Je trockener, desto süsser. Wer Stevia lieber in flüssiger Form bevorzugt, kann auf einfache Weise einen Extrakt herstellen. Dazu 2 dl Wasser aufkochen, eine Tasse frische Blätter zugeben und das Ganze zwei Minuten köcheln lassen. Anschliessend den Aufguss durch ein Sieb giessen und heiss in eine Bügelflasche abfüllen. Im Kühlschrank ist der Auszug bis zu sechs Monaten haltbar. Er lässt sich ideal zum Backen und Kochen verwenden.

Die Dosierung ist Sache des persönlichen Geschmacks und muss ausprobiert werden. Neigt sich die Stevia-Saison mit den ersten Frösten ihrem Ende zu, können die Blätter abgezupft



Stevia-Tropfen
sind in Drogerien
und Apotheken
erhältlich.

und bei guter Belüftung an einem schattigen Ort getrocknet werden – als süsse, aber der Schlankeheit nicht abträglichen Versuchung in den Wintermonaten.

Caroline Zollinger (Text und Bilder)