

Stevia – Eine gesunde Alternative zum Zucker

Annika Kaunas

Der Name *Stevia* bezeichnet eine Gattung von süßstoffliefernden Pflanzen, welche der Familie der Asteraceae angehören. Die bekannteste und wirtschaftlich bedeutendste Art der Stevien ist *Stevia rebaudiana* BERTONI, im Volksmund auch als Honigblatt oder Süßkraut bekannt. Es handelt sich hierbei um ein ein- bis zweijähriges Kraut, welches zwischen 60 – 80 cm hoch wächst. Man erkennt es an den kleinen, lanzettenförmigen Blättern und den weißen Röhrenblüten, welche endständige Trugdolden bilden.



By Ethel Aardvark (Eigenes Werk) [CC-BY-3.0 (www.creativecommons.org/licenses/by/3.0)], via Wikimedia Commons

Die Pflanze stammt ursprünglich aus Paraguay, wo sie von den Ureinwohnern schon seit Jahrhunderten als Medizin und Süßstoff verwendet wird. Die größten natürlichen Vorkommen finden sich im Departamento Amambay, an der Grenze Paraguays zu Brasilien. Heute wird *Stevia* neben Paraguay vor allem in Brasilien und Asien angebaut.

Süßwirkung von Stevia

Für die Süßwirkung sind acht sogenannte Steviolglycoside verantwortlich. Diese sind Steviosid, Steviolbiosid, Rebaudiosid A, C, D, E und F sowie das Dulcosid A. Den größten Anteil an den Steviablättern macht das Steviosid aus. Es besitzt die 70- bis 300-fache Süßkraft von Saccharose. Den besten Geschmack und die höchste

Süßkraft jedoch, besitzt das Rebaudiosid A. Es hat eine bis zu 450fache Süßkraft im Vergleich zum Haushaltszucker, aber nur einen Anteil von ein bis drei Prozent an den Blättern der Pflanze.

Vorteile gegenüber Zucker

Stevia stellt eine durchaus gesunde Alternative zum Zucker dar. Hierfür gibt es verschiedene Gründe. Zum Beispiel ist *Stevia* ein rein pflanzliches, natürliches Produkt. Da die enthaltenen Süßstoffe wasserlöslich sind, werden keine Lösungsmittel benötigt, um sie zu extrahieren. Man kann zum Beispiel zum Süßen von Tee einfach ein paar getrocknete *Stevia*-Blätter hinzugeben und die natürliche Süße löst sich langsam im Tee. Außerdem besitzt *Stevia* keine Kalorien und ist für Diabetiker geeignet, da der Blutzuckerspiegel nach der Einnahme nicht beeinflusst wird. Ein weiterer Vorteil gegenüber von Zucker ist, dass die Steviolglycoside bis zu einer Hitze von 200°C beständig sind und nicht gären. Damit ist der natürliche Süßstoff auch bestens zum Backen geeignet. Außerdem schädigt der Süßstoff nicht die Zähne, sondern besitzt sogar eine plaquehemmende Wirkung.

Zulassung von Stevia

Obwohl *Stevia* also viel gesünder ist als Zucker, ist der Süßstoff in Deutschland noch recht unbekannt. Dies liegt vor allem daran, dass *Stevia* aufgrund der Novel-Food-Verordnung von 1997 in der EU als noch nicht zugelassener Lebensmittelzusatzstoff angesehen wird und nicht als Lebensmittel in den Verkehr gebracht werden darf. Fakt ist jedoch, dass die WHO inzwischen die gesundheitliche Unbedenklichkeit von *Stevia rebaudiana* BERTONI weltweit bestätigt hat. Nach der positiven Rückmeldung der WHO hat die Schweiz noch 2008 beschlossen, Einzelzulassungen für *Stevia*-Produkte zu erteilen. Ein Jahr später gab auch Frankreich als erstes EU-Land grünes Licht für Süßstoffe aus *Stevia*, jedoch nur vorläufig für zwei Jahre. Die EU-weite Zulassung von *Stevia* gilt inzwischen als sehr wahrscheinlich, allerdings ist nicht vor Ende 2011 damit zu rechnen. Einen Etappensieg für die *Stevia*-Befürworter gab es im April 2011. Der Europäische Gerichtshof hat entschieden, dass getrocknete *Stevia*-Blätter in Teemischungen enthalten sein dürfen. Nach wie vor offen ist, ob es künftig auch eine Zulassung für die extrahierten Inhaltsstoffe

der Stevia-Pflanze geben wird - woran vor allem die Lebensmittel-Industrie großes Interesse hat.