

Botanischer Name für Stevia » Stevia rebaudiana

Botanisches Synonym: Eupatorium rebaudianum



Stevia ist DIE Alternative zu Zucker und Süßstoffen. Das süße Kraut ist um ein vielfaches süßer als Zucker, hat dennoch keine Kalorien und ist obendrein noch urgesund.

Je nach Gegend und Klima ist das Stevia-Blatt 10 bis 30-mal so süß wie Zucker. Extrakte der süßen Wirkstoffe können sogar die 400fache Süßkraft von raffiniertem Zucker erreichen.

Schon die Indios in der präkolumbianischen Zeit nutzten Stevia zum Süßen und zu Heilungszwecken.

In Japan hat Stevia bereits 50% des Süßmittelmarktes erobert und steht mittlerweile als Pulver oder in Tablettenform zum Süßen in jedem Teehaus, Café oder Restaurant - als gesunde Alternative zu Zucker und Süßstoffen.

Leider gilt Stevia bei uns nach wie vor nur als Insider-Tipp unter Gesundheitsbewußten.

Mächtige Interessengruppen der Süßstoff- und Zuckerindustrie scheinen die Verbreitung von Stevia sowohl in Europa als auch in den USA bislang zu vereiteln, obwohl die gesundheitliche Unbedenklichkeit von Stevia mittlerweile weltweit von offiziellen Stellen bestätigt wurde.

Zur Zeit sieht die rechtliche Lage wie folgt aus:

In Europa unterliegen Stevia-Produkte der Novel-Foods-Verordnung. Das heißt, sie sind frei erhältlich!

Jedoch dürfen Stevia-Produkte bis zu ihrer endgültigen Zulassung durch das Scientific Committee on Food der EU nicht als Süßstoffe, Lebensmittel oder Lebensmittelzutaten angeboten werden. Sie müssen deutlich gekennzeichnet sein, um sich von Lebensmitteln/Süßstoffen zu unterscheiden.

Bislang ist die Zulassung von Stevia immer wieder aufgrund angeblich unzulänglicher Informationen gescheitert. Eine ganze Reihe von Universitäten und Wissenschaftlern setzen sich jedoch sehr stark für die Legalisierung von Stevia ein. (Links siehe weiter unten)

Bleibt zu hoffen, dass die Wissenschaft bald siegen wird :-). Damit Stevia in Deutschland künftig ganz offiziell zum Süßen verwendet werden darf und auch bei der Behandlung von Diabetes, Bluthochdruck und eventuell auch Hautkrebs eingesetzt werden kann.

Die Legalisierung von Stevia als natürlichem Mittel zum Süßen könnte auch der erste Schritt sein, künstliche Süßstoffe, deren wirklich gefährliche Nebenwirkungen hinlänglich bekannt sind, endlich vom Markt zu verbannen.

Eine Liste mit seriösen Anbietern von Stevia-Blättern und Stevia-Auszügen findest du auf der Website: www.freestevia.de

Andere volkstümliche Namen für Stevia

Honigblatt · Paraguay-Süßkraut

Wo Stevia wächst und gedeiht (Standort und Verbreitung):

Stevia stammt ursprünglich aus den Hochebenen von Paraguay und den angrenzenden Gebieten von Brasilien.

 Stevia blüht in den Monaten (Blütezeit):

Jan Feb März April Mai Juni Juli **Aug** Sept Okt Nov Dez

Stevia-Blätter werden zu Beginn der Blüte (Spätsommer / Frühherbst) geerntet. Dann ist der Steviosid-Anteil, der die Süße ausmacht, am größten. Man kann sie jedoch auch den ganzen Sommer über sammeln.

Stevia-Tipps für den Gärtner



In ihrer natürlichen Umgebung kann die Stevia-Staude im ausgewachsenen Zustand eine Höhe von ungefähr einem Meter erreichen.

Stevia ist eine mehrjährige Pflanze, die keinen Frost verträgt. Im Winter solltest du sie also besser ins Haus hereinholen oder im Gewächshaus oder Wintergarten unterbringen. Außerdem mag sie sonnige, luftige Standorte.

Aussaat: auf der Fensterbank (am besten auf der Heizung)

Keimtemperatur: 25 Grad (konstant bei Tag und Nacht)

Keimdauer: 5- 8 Tage

Das Saatgut darf nicht mit Erde bedeckt werden, sondern wird nur leicht auf der Erde angedrückt. Stevia ist ein Lichtkeimer. Gut feucht halten!

Den größtmöglichen Wachstum und Ertrag erzielst du, wenn die Stevia-Setzlinge möglichst frühzeitig - also gleich nach den Eisheiligen Mitte Mai - ins Freiland gepflanzt werden.

Vermehrung durch Stecklinge

Wenn du eine bereits gut entwickelte Stevia-Pflanze besitzt, kannst du Ableger gewinnen, indem du kleine Blumentöpfchen rund um die Pflanze aufstellst und die äußeren Zweige hinunterbiegst und mit Steinen beschwerst. Nach ungefähr einer Woche bilden sich Wurzeln an diesen Zweigen und du kannst die Verbindung zur Mutterpflanze kappen. Auf diese Weise lassen sich aus einer Stevia-Pflanze ca. 10 neue Pflänzlein ziehen.



Diese natürliche Süßstoff-Pflanze wird auch heute noch in Südamerika zum Süßen vieler Mahlzeiten & Getränke verwendet. Die Blätter sind um ein Vielfaches süßer als herkömmlicher Zucker. in Deutschland als Zierpflanze bekannt. (Stevia rebaudiana)



Die südamerikanische Stevia-Pflanze hat mehr Süßkraft als Zucker

Stevia hat keine Kalorien, ist frei von Chemie und macht im Gegensatz zu Zucker die Zähne nicht kaputt. Was will man mehr?

Es klingt wie ein Traum: Naschen, ohne dick zu werden und ohne dabei die Zähne kaputt zu machen - mit einem natürlichen Süßstoff. Es geht tatsächlich: Die Blätter der südamerikanischen Pflanze Stevia sind so süß, dass sie herkömmlichen Zucker problemlos ersetzen können. Und das Beste: Stevia hat keine Kalorien.

Das muss man wissen:

Doch so schön es zunächst klingt, die Sache hat einen Haken: Stevia war bislang in der EU und in der Schweiz als Lebensmittel nicht zugelassen. Die Begründung: es fehlen überzeugende wissenschaftliche Nachweise, dass der Verzehr gesundheitlich unbedenklich ist. Das ist auch bei Zucker der Fall, doch Zucker war bereits auf dem Markt, bevor die Gesetze einen derartigen Nachweis forderten. In Südamerika, Japan, China und anderen Ländern ist Stevia schon lange verbreitet, ohne dass es je gesundheitliche Probleme gegeben hätte.