

KRÄUTERLEXIKON



Stevia (Paraguay-Süßkraut/ *Stevia rebaudiana* Bertoni)

Schon seit einigen hundert Jahren verwenden die Einwohner Südamerikas das Stevia-Süßkraut zur Zubereitung und Verfeinerung von Lebensmitteln. Die Blätter dieses Süßkrautes (v.a. ältere Blätter) haben eine Süßkraft, die um ein vielfaches höher ist als die des Zuckers. Grund dafür ist ein komplexes Molekül, das Steviosid. Stevia liefert nahezu keine Kalorien und hat keine Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel. Da es beim zerfällt, kann es auch zum Kochen und Backen verwendet werden. Der Antrag beim wissenschaftlichen Lebensmittelausschuss der EU auf Zulassung von Stevia als Süßstoff oder als Lebensmittel im Rahmen der Novel Food Verordnung ist gescheitert. D.h. die süßen Blätter des Stevia-Strauches dürfen in Europa nicht auf dem Markt vertrieben werden. Die Novel Food-Verordnung schreibt für neuartige- das heißt im europäischen Kulturkreis bisher unbekannte Lebensmittel wie die Stevia eine Zulassung vor. Für eine solche Zulassung muss anhand einer Untersuchung belegt werden, dass der Verzehr eines Produktes gesundheitlich unbedenklich ist, bzw. wie viel von einem Produkt verzehrt werden kann, ohne dass man dabei gesundheitlichen Schaden nimmt. Die toxikologischen Ergebnisse bezüglich Stevia waren allerdings nicht eindeutig. Erhitzen von bis zu 200 Grad nicht.

Lebensform

Stevia ist eine mehrjährige Pflanze, die auch gut im Kübel gehalten werden kann.

Blütezeit

Stevia blüht im Mittel 10-12 Wochen.

Anwendungen in der Küche

siehe einleitender Text

Aussaathinweise

Ist nur als stecklingsvermehrte Pflanze erhältlich.