

Barbara Simonsohn

STEVIA

SÜNDHAFT SÜSS

UND URGESUND

Die Alternative zu Zucker
und Süßstoffen

WINDPFERD **TB**

Barbara Simonsohn

STEVIA

Sündhaft süß und urgesund

Die Alternative zu Zucker und Süßstoffen



Warnhinweis: Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Übungen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwendung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen in diesem Buch sind für Interessierte und zur Weiterbildung gedacht. Bei den in diesem Buch genannten Firmen handelt es sich nicht um Empfehlungen des Verlags sondern um Empfehlungen der Autorin.

Windpferd Taschenbuch
85611

14. Auflage Februar 2010

Vollständige Taschenbuchausgabe
der im Windpferd Verlag, Oberstdorf
erschienenen Erstausgabe
Stevia – sündhaft süß und urgesund

Windpferd TB ist ein Imprint der
Windpferd Verlagsgesellschaft mbH

© 1999 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Kuhn Communication Design, CH-Amden,
unter Verwendung eines Fotos von Ulla Mayer-Raichle
Fotos im Innenteil: Ulla Mayer-Raichle: S. 132; Theo Hodapp: S. 13, 54;
D. Niemann: S. 11

Lektorat und Korrektorat: Brigitte Gabler/Gabrielle Wurff
Gesetzt aus der Adobe Garamond

Druck: Himmer AG, Augsburg

Gedruckt auf Schleipen Werkdruckpapier mit Zellstoff aus regelmäßig
überprüften Waldbewirtschaftungsbeständen, säurefreiem, chlorfrei gebleicht
Printed in Germany · ISBN 978-3-89385-611-4

www.windpferd.de

Inhalt

Vorwort zur erweiterten Ausgabe 2010	7
<i>Stevia – neue Untersuchungen bestätigen gesundheitliche Unbedenklichkeit</i>	7
Danksagung	11
Einleitung: Stevia – das Geheimnis des Honigblattes	14
1. Die Pflanze	
Stevia, eine erstaunliche und einzigartige Pflanze:	
Botanik und Geschichte	17
<i>Stevia, Honigblatt und Heilkraut seit Jahrhunderten</i>	17
<i>Die Vorzüge von Stevia</i>	19
<i>Stevia, Diabetiker-Süßstoff in Südamerika</i>	20
<i>Weißer Blüten, haarige Blätter und so süß!</i>	21
<i>Die Stevia-Nachfrage steigt kontinuierlich</i>	23
Inhaltsstoffe und ihre Bedeutung	25
Stevia-Anbau zu Hause	28
<i>Stevia, eine anspruchslose Pflanze</i>	28
<i>Stevia liebt Licht und Sonne</i>	29
<i>Tipps für den kommerziellen Stevia-Anbau</i>	30
Stevia-Produkte zum Kaufen und Selbermachen	32
<i>Stevia – in Japan gang und gäbe</i>	32
<i>Stevia-Produkte, leicht selbst gemacht</i>	33
<i>Köstliche Kräutertees mit Stevia</i>	35
<i>Stevia-Produkte zum Kaufen</i>	35
2. Warum Stevia?	
Zucker – das weiße Gift	39
<i>Was Zucker im Körper anrichtet</i>	40
<i>Bezahlt die Zuckerindustrie Wissenschaftler zur Imagepolitik?</i>	42
<i>Zucker, die Hauptursache der verbreiteten Hypoglykämie</i>	44
<i>Die Zuckerwerbung ist auch in Deutschland irreführend</i>	45
<i>Der Mythos vom gesunden braunen Zucker</i>	46

<i>Versteckter Zucker – eine neue Gesundheitsgefahr</i>	48
<i>Im Winter frische Luft statt Schokolade!</i>	49
Natürliche Süßungsmittel im Naturkostladen – eine gesunde Alternative?	51
<i>Süßmittel aus dem Naturkostladen</i>	51
<i>Ist Honig eine gesunde Alternative?</i>	52
<i>Brauner Zucker, der „süße Betrug“</i>	53
<i>Stevia ist eine gesunde Alternative</i>	53
Künstliche Süßstoffe – „Genuss ohne Reue“ oder „tickende Zeitbombe“?	55
<i>Künstliche Süßstoffe, ein Millionen-Geschäft</i>	55
<i>Süßstoffe, „modern und gesund“?</i>	56
<i>Krebsverdacht gegen Saccharin und Cyclamat</i>	56
<i>Aspartam, Verkaufsrenner unter den Diätsüßen</i>	57
<i>Aspartam wird auch zu Formaldehyd abgebaut</i>	59
<i>Sind Süßstoffe langfristig eine Gesundheitsgefahr?</i>	61
<i>Süßstoffe führen zu erhöhter Kalorienaufnahme</i>	62
<i>Produktentwicklung geht oft an gesundheitlichen Bedürfnissen vorbei</i>	63
<i>Süßes und Liebe sind für viele ein und dasselbe</i>	65
3. Stevia – so süß wie sicher?	
Die Ergebnisse von toxikologischen Untersuchungen	67
<i>Stevia, ein gesundheitlich unbedenkliches Lebensmittel seit Jahrhunderten</i>	68
<i>Stevia-Studien</i>	69
<i>Steviol-Kontroverse</i>	71
Die Sicherheit von Stevia-Blättern	73
<i>Neues Steviosid entwickelt</i>	73
Internationale Stevia-Projekte	75
<i>Die Entwicklung im Herkunftsland Paraguay: Stevia-Revival auf breiter Front</i>	75
<i>Schulprojekt: Stevia gegen Karies</i>	76
<i>Ein Projekt für Entwicklungsländer</i>	76
Die Situation in Japan	79
<i>Stevia: In Japan seit langem zugelassen</i>	79

<i>Tausende von Tonnen Stevia werden in Japan jährlich konsumiert</i>	80
<i>Stevia hat etwa 40 % des Süßmittelmarktes erobert</i>	81
Die rechtliche Lage in den USA	82
<i>Stevia: Als Süßmittel verboten, als Nahrungsergänzungsmittel erlaubt!</i>	82
<i>Hat Stevia ein politisches Problem?</i>	84
<i>„Graswurzelrevolution“, von Stevia-Konsumenten initiiert</i>	85
Die rechtliche Situation in Europa	86
<i>Die Situation in der Schweiz</i>	86
<i>Die Situation in Belgien</i>	87
<i>Die Situation in Deutschland</i>	88
4. Gesundheitliche Vorzüge von Stevia	
Stevia als Heilmittel in der Ethnomedizin	96
Stevia – das ideale Süßmittel für Diabetiker und zur Diabetes-Prophylaxe	99
<i>Diabetes, eine gefährliche Volkskrankheit</i>	99
<i>Natürliche Hilfen für Diabetiker</i>	101
<i>Genuss ohne Reue ist mit Stevia möglich</i>	103
<i>Bei Diabetes: Viel Obst und Gemüse essen!</i>	104
Stevia als Hilfe bei Hypoglykämie – gefährlicher Unterzuckerung und Vorstufe von Diabetes	107
<i>Hypoglykämie – unbekannte, unerkannte Krankheit von Millionen</i>	107
<i>Unterzuckerung, eine Ursache wachsender Jugendkriminalität?</i>	111
<i>Ernährungsempfehlungen bei „Hypo“</i>	111
Stevia, eine Hilfe bei Candida und Pilzbefall	113
Stevia, eine große Hilfe bei Übergewicht	116
Stevia, eine Hilfe bei Zahnproblemen	121
<i>Stevia verhütet Karies</i>	121
<i>Zahnpasta: Mit Zucker gegen Karies?</i>	122
Stevia als Kosmetikum und bei Hautproblemen	124
<i>Schöne Haut mit Stevia</i>	124
<i>Hauterkrankungen</i>	126
Erfahrungsberichte von Anwendern	127

5. Rezepte mit Stevia	
Die bewusste Rezeptausswahl	129
<i>Stevia-Flüssigextrakt selbst hergestellt</i>	131
<i>Tees mit Stevia</i>	133
<i>Säfte mit Stevia</i>	135
<i>Cremes und Soßen</i>	137
<i>Frühstück</i>	139
<i>Mittagessen</i>	140
<i>Kuchen mit Stevia</i>	142
<i>Gesundes Naschwerk</i>	145
<i>Pudding, Kompott, Quarkspeisen</i>	148
<i>Eiscremes</i>	151
<i>Obstsalat</i>	152
<i>Getränke</i>	153
<i>Marmelade mit Stevia</i>	154
6. Stevia von A – Z	
7. Anhang	
<i>Organisationen zur Förderung von Stevia</i>	167
<i>Die Autorin</i>	168
Literaturverzeichnis	171
<i>Forschungsberichte</i>	171
<i>Zeitungen und Zeitschriften</i>	174
<i>Stevia-Bücher</i>	176
<i>Sonstige Gesundheitsbücher</i>	177
Anmerkungen	180
Index	187

Vorwort zur erweiterten Ausgabe 2010

Stevia – neue Untersuchungen bestätigen gesundheitliche Unbedenklichkeit

Warum ist Stevia in der EU noch nicht als Lebensmittel zugelassen? Das werde ich öfters gefragt. Schließlich benutzen laut Professor Jan Geuns, dem „Stevia-Papst“ weltweit mehr als 164 Millionen Menschen Stevia-Blätter und Stevia-Extrakte, ohne dass bisher irgendwelche gesundheitlichen Probleme bekannt geworden sind. Im Gegenteil, die grünen Blätter und das daraus gewonnene grüne Pulver haben Heilkräfte, wie Sie in diesem Buch erfahren.

Auf Stevia wurde als erste Pflanze überhaupt die 1989 in Kraft getretene Novel-Food-Verordnung der EU angewendet. Für die Zulassung muss der wissenschaftliche Beweis erbracht werden, dass dieses „neue“ Lebensmittel unbedenklich ist. Das ist schwierig für ein Naturprodukt aus Dutzenden, vielleicht Hunderten von Inhaltsstoffen. Außerdem schwankt die Konzentration je nach Boden, Klima, Sorte und Verarbeitung. Stevia-Befürworter kritisieren, dass das Honigblatt und Produkte schon mindestens zehn Jahre vor Inkrafttreten der Verordnung in großem Umfang verkauft wurden, allein in Belgien im Jahr 1989 neun Millionen Tonnen. Wenn heute Kartoffeln, Auberginen oder Tomaten aus Südamerika eingeführt werden sollten, hätten diese Gemüsesorten dasselbe Problem. Insider vermuten, dass die Novel-Food-Verordnung ohnehin bald gekippt wird. Die Welthandelsorganisation WTO kritisiert, dass dieses Gesetz vor allem den europäischen Markt vor Importgütern abschotten soll. Das ist mit dem offiziell propagierten Freihandels-Postulat natürlich nicht vereinbar.

Professor Geuns' erster Antrag auf Zulassung wurde vom wissenschaftlichen Lebensmittelausschuss der EU abgelehnt. Begründung: es gäbe zu wenige wissenschaftlichen Studien für den Nachweis der Unbedenklichkeit. Doch er ließ sich nicht entmutigen und stellte einen neuen EU-Antrag auf Zulassung, über den noch nicht entschieden wurde. Sie können die Zusammenfassung dieses Antrags auf meiner

Website www.Barbara-Simonsohn.de nachlesen. Die Fülle der Studien, die Stevia und seinen natürlichen Süßstoffen wie Steviosid, neuerdings als „Steviol Glycoside“ bezeichnet, gesundheitliche Unbedenklichkeit assistieren, sind mittlerweile überwältigend, was Zahl und Eindeutigkeit betrifft. Die Gene von Bakterien in Zellkulturen werden nicht verändert, es besteht kein Krebsrisiko, weder die männliche noch die weibliche Fruchtbarkeit wird herabgesetzt, Föten bleiben gesund, und von allergischen Reaktionen auf Stevia ist in der gesamten Literatur nichts zu finden.

Die einzige Studie, die eine mutagene, das heißt potenziell zellschädigende Wirkung, nicht ausschloss (von J. M. Pezzutto vom April 1985), wurde von zahlreichen Wissenschaftlern widerlegt. Die Hauptvorwürfe: eine zu magere Datenbasis, selektives Abtöten von Mutanten, und Fehlinterpretation der Ergebnisse. Mit dem Versuchsaufbau der Pezzutto-Studie könnte man selbst harmlosem Wasser eine mutagene Wirkung nachweisen. Als Ursache des Ausreißer-Ergebnisses werden „Verunreinigungen“ (Emilz Procinska u. a.) vermutet. Vielleicht ist das unschöne und nicht nachvollziehbare Ergebnis dieser Einzelstudie auch damit zu erklären, dass die Studie von dem Unternehmen Monsanto finanziell gestützt wurde, zu dieser Zeit Hersteller des synthetischen Süßstoffs Aspartam (NutraSweet). Monsanto, durch die Verbreitung von genmanipuliertem Mais auch in Entwicklungsländern berühmt-berüchtigt, sieht die Zulassung von Stevia zu Recht als wirtschaftliche Bedrohung an.

Die Zulassung von Stevia in der EU ist für viele Beobachter nur noch eine Frage der Zeit. Die unscheinbare Pflanze aus Paraguay erlebt gerade international einen Boom, ihr Siegeszug ist nicht aufzuhalten. In den USA hat sie den begehrten GRAS-Status erhalten, das heißt, sie gilt als gesundheitlich unbedenklich. In Neuseeland und Australien wurde Stevia kürzlich zugelassen. In der Schweiz findet sich Stevia in Kräuterbonbons, Diätprodukten und Sportler-Getränken. Sogar das EU-Land Frankreich hat Rebaudiosid A, einem Süßstoff aus der Stevia-Pflanze, für zunächst zwei Jahre grünes Licht gegeben.

Die Weltgesundheits-Organisation WHO betrachtet einen Höchstwert von vier Milligramm Steviol pro Kilo Körpergewicht und Tag als unbedenklich. Das entspricht 12 Milligramm Rebaudiosid A oder

10 Milligramm Steviosid. Der UN-Ausschuss für Lebensmittelzusätze JECFA hat diesen Wert übernommen. Eine erneute – positive – Beurteilung durch JECFA wird für Frühjahr 2010 erwartet.

Die international tätige „Slow Food Association“ ernannte die Stevia-Pflanze im Jahr 2007 zum „landwirtschaftlichen Kulturerbe“. Auf diesen „Ritterschlag“ ist besonders Paraguay als Herkunftsland stolz, siehe auch das Kapitel in diesem Buch über „Internationale Stevia-Projekte“.

Die EU hat sogar Gelder mobilisiert, um Anbaumöglichkeiten von Stevia in Europa auszuloten, unter wissenschaftlicher Leitung von Dr. Udo Kienle von der Universität Hohenheim. Die Ergebnisse – vier Ernten im Jahr, mehr Süße als im Herkunftsland Paraguay – übertrafen die kühnsten Erwartungen und machten Dr. Kienle euphorisch. Endlich gibt es eine lukrative Alternative für die südeuropäischen Tabakbauern, die oft nur zwei Hektar bewirtschaften, und deren EU-Subventionen in Kürze auslaufen.

Auch bei uns bekommt man schon jetzt Stevia-Produkte, allerdings meist im Internet oder in der Kosmetikabteilung von Bioläden. Sie finden daher auch einen wesentlich erweiterten Rezeptteil in diesem Buch mit Umrechnungstabelle. Von Säften bis Marmeladen und Kuchen: Sie können alles mit Stevia kalorienfrei süßen! Wir Verbraucher können uns aus mehreren Gründen über eine baldige Zulassung von Stevia-Produkten freuen. Es wird dann Stevia, wie heute schon in den USA und vielen anderen Ländern, in jedem Bioladen und Supermarkt geben. Außerdem gibt es dann endlich Qualitätskontrollen zum Beispiel auf mögliche Pestizidbelastung oder Haltbarkeit. Endlich gibt es dann einen gesunden Wettbewerb, in dem die Qualität und damit die Interessen des Verbrauchers im Mittelpunkt stehen. Dann können wir noch mehr als bisher ohne Reue ganz entspannt die natürliche Süße von Stevia genießen.

Ihre
Barbara Simonsohn
im Februar 2010



In diesen zart behaarten schmalen Blättern steckt die geballte Süßkraft der Stevia-Pflanze

Danksagung

„Die Erde ist für diejenigen, die ein Leben führen, das stets offen für die Lehren der Schöpfung ist, ein magischer Ort und der Ursprung unerschöpflichen Staunens.“

(DIE INDIANERHÄUPTLINGE SUN BEAR
UND WABUN IN „DAS MEDIZINRAD“)

„Nichts ist so kraftvoll wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist.“

(VICTOR HUGO)

Ich danke Jochen Harazim dafür, mich das erste Mal mit dem Thema „Stevia“ in Berührung gebracht zu haben. Als mir dieser Australien-Auswanderer eine Probe von Stevia zum Kosten gab, war ich überwältigt von der intensiven Süße. Danken möchte ich auch meiner Verlegerin Monika Jünemann, die mich ermutigt hat, nicht zu zögern, dieses „heiße Eisen“ anzupacken und damit vielleicht die „Graswurzelrevolution“ in deutschsprachigen Ländern zu initiieren, die in den USA schon mit voller Kraft im Gange ist. Ich danke meinen beiden Kindern für ihre Rücksichtnahme besonders bei der Endphase im Schreiben dieses Buches. Außerdem danke ich Alois Wachter von der Pension Kristall in Fiss, Tirol, der uns zehn Tage traumhaften Winterurlaub geschenkt hat. Obwohl ich in dieser Zeit auch noch Ski-Langlauf betrieben und mit meinem Sohn die Pisten gestürmt habe, hatte ich genug Zeit, Ruhe und Inspiration, diesem Buch in der zauberhaften Bergwelt Tirols den letzten Schliff zu geben.

Danken möchte ich allen, die es mir mit ihren großzügig zur Verfügung gestellten Produktproben und Informationen erst ermöglicht haben, dieses Buch zu schreiben. Ganz besonders bin ich David Richard dankbar, der mir all das Material, das er für sein Stevia-Buch nutzte, in ein großes Paket gepackt und zugeschickt hat. Es handelt sich vor allem um wissenschaftliche Studien aus den USA und Japan. Besonders viel Material hat mir auch dankenswerterweise Michael Gracher vom GSE-Vertrieb kommen lassen. Fotos bekam ich vor allem von Mark Turner aus den USA und von Peter Klock aus Hamburg. Halima Neumann

vom „Spira Verde-Versand“ danke ich für die Überarbeitung einiger Rezepte und für wertvolle Informationen. Meinen Dank möchte ich besonders Peter Grosser von „MedHerbs“ in Wiesbaden aussprechen, der in Paraguay kleinbäuerliche Stevia-Anbauprojekte fördert und mir wertvolle Studien überlassen hat. Danken möchte ich auch Dr. Udo Kienle von der Universität Hohenheim für seine kritischen Anmerkungen.

Gleichfalls dankbar bin ich Karl Scherer von der Schweizer Firma „Dulce-Vita“, Paraguay-Experte, der mir Artikel deutschsprachiger Zeitschriften aus Bolivien und Paraguay über Stevia sowie Informationen über die rechtliche Lage in der Schweiz geschickt hat. Dank auch an Dr. Theodor Binder, einem Freund von Albert Schweitzer, der trotz seines hohen Lebensalters von Anfang achtzig in Paraguay ein Entwicklungshilfe-Projekt für Indianer durchführt, das den Anbau von Stevia einschließt. Dank auch an die Firma Steviasol AG in der Schweiz, Sanitas in Steinheim, Hannes Pharma in München, Sanacell in Berlin, Papaya Vera in Kiel. Vielen Dank auch an Herrn Stephan May von der amerikanischen Firma Wisdom of the Ancients für die langen und informativen Telefongespräche und an die amerikanische Firma NOW für ihre Produktproben und Informationen.

Mein Dank geht auch an die Gärtnereien Kräuterzauber in Horstedt und Blumenschule in Schongau sowie an Peter Klock von Südfloora Baumschulen in Hamburg, die mir als Anbieter von Stevia-Pflanzen und Stevia-Samen Tipps für den Stevia-Anbau auch für unsere Breiten gaben. Herzlichen Dank an Brit Patzwahl, die viele Rezepte kreierte, einen großen Teil der Kapitel durchlas, mir wertvolle Anregungen gab und Verbesserungsvorschläge machte. Vielen Dank auch an all die Absolventen meiner Seminare im authentischen Reiki und meiner Seminar-Organisatoren im ganzen Bundesgebiet, die mit Stevia- Proben experimentierten und zum Teil Rezepte entwickelten.

Danken möchte ich Mutter Natur und der göttlichen Kraft hinter ihr, die uns in ihrer Liebe und Weisheit mit der Stevia-Pflanze beschenkt haben und deren Genialität von keinem Menschen kopiert oder gar übertroffen werden kann. Und ich bin dankbar, ein kleiner Teil eines wachsenden Bewusstseins für mehr Harmonie und Liebe unter den Menschen und mit den Pflanzen und Tieren dieser Erde zu

sein. Beim Schreiben fühlte ich mich angeschlossen an diese Kraft. Ich wünsche allen Lesern viel Freude beim Lesen dieses Buches und dass sie Anregungen darin finden, die ihr Leben noch froher, reicher, gesünder und glücklicher werden lassen.



*Kinder lieben Stevia: gesund und süß zugleich.
Hier freut sich Freya, die Tochter der Autorin*

Einleitung:

Stevia – das Geheimnis des Honigblattes

„Stevia? Nie gehört!“, das ist die Reaktion, die ich ernte, wenn ich über Stevia, genauer gesagt *Stevia rebaudiana* Bertoni, spreche. Dabei ist diese kleine Staude aus Südamerika eine gesunde, kalorienfreie und natürliche Alternative zu Zucker und Süßstoffen und hat in Japan längst den Süßmittelmarkt erobert. Wenn man dort in ein Restaurant geht, stehen oft Stevia-Pulver oder Stevia-Würfel, einfach wie Zucker zu dosieren, auf dem Tisch. Es grenzt an ein Wunder, dass diese zuckersüße Pflanze und die aus ihr hergestellten Produkte in Europa noch weitgehend unbekannt sind. Vielleicht kann das Buch einen Beitrag leisten, dass sich diese Situation möglichst schnell ändert!

Stevia rebaudiana Bertoni, bekannt als Stevia oder Honigblatt, ist im nordöstlichen Paraguay und angrenzenden Gebieten Brasiliens beheimatet und wurde zuerst im Tal des Monday Flusses im Nordosten Paraguays gefunden. Ursprünglich wächst diese mit Astern und Chrysanthemen verwandte Pflanze im Gebiet der Amambai-Bergkette zwischen Paraguay und Brasilien. Hier gedeiht diese kleine Staude im sandigen Boden des Hochlandes und erreicht voll ausgewachsen eine Höhe von bis zu einem Meter.

Die Guarani- und Mato-Grosso-Indianer nutzen Stevia schon seit Jahrhunderten als Süßmittel für Speisen und Tees, zum Beispiel für den bei ihnen sehr beliebten, leicht bitteren Mate-Tee, und auch als Heilmittel für medizinische Zwecke, zum Beispiel zur Wundheilung oder bei Bluthochdruck. Heute wird Stevia kommerziell vor allem in der Gegend um Sao Paulo angebaut, aber auch weltweit zum Beispiel in China, Israel, Spanien und in Japan.

Die Indianer Paraguays und Brasiliens nutzten Stevia schon in vorkolumbianischer Zeit als Süßmittel und für medizinische Zwecke. Erst im Jahr 1887 entdeckte ein südamerikanischer Naturwissenschaftler diese Pflanze und nannte sie erst *Eupatorium rebaudianum* Bertoni, weil er dachte, sie sei eine Verwandte vom Wasserdost, ordnete sie aber 1905 der Gattung Stevia zu und gab ihr den klangvollen Namen „*Stevia rebaudiana* Bertoni“.

Schätzungen gehen davon aus, dass es wahrscheinlich mehr als 200 Stevia-Arten in Nord- und Südamerika gibt. Von all diesen Sorten besitzt aber nur Stevia rebaudiana die charakteristische Süße, die sie so beliebt und begehrt macht. Eine andere Wildart, die eine ähnliche Süßkraft hatte, soll schon ausgestorben sein. Das Stevia-Blatt ist je nach Gegend und Klima 10 bis 30-mal so süß wie Zucker, dabei aber kalorienfrei, und Extrakte der süßen Bestandteile können die bis zur 400fachen Süßkraft von raffiniertem Zucker erreichen. Stevia beeinflusst den Blutzuckerspiegel auch nicht, wie Zucker, negativ. Die gesundheitlichen Nachteile von Zucker und künstlichen Süßstoffen werden in Extra-Kapiteln beschrieben.

Das „süße Geheimnis“ der Stevia-Pflanze liegt in einem komplexen Molekül mit dem Namen Steviosid, neuerdings auch als „Steviol Glycosid“ bezeichnet. Darunter befinden sich Rebaudiosid A, Rebaudiosid C, Dulcosid A sowie die Rebaudioside B bis F. Diese Glykoside sind für die außergewöhnliche Süße dieser Pflanze verantwortlich.

Man könnte sich nun angesichts dieser Informationen fragen, warum Stevia nicht schon die Verbreitung gefunden hat, die ihr als gesundes, natürliches und nebenwirkungsfreies Süßmittel gebührt. In Japan hat Stevia bereits einen Anteil von etwa 40 Prozent am Süßmittelmarkt erobert und wird seit 30 Jahren als Süßmittel in Kuchen, Keksen, Diät-Cola, Milchprodukten, Limonaden, Zahnpasta, Lollies, Eiskrem und eingelegtem Gemüse (Pickles) verwendet. Umfangreiche Studien haben dort die gesundheitliche Unbedenklichkeit von Stevia belegt.

Stevia-Produkte sind noch nicht auf dem europäischen Markt als Lebensmittel zugelassen, und auch in den USA darf Stevia bis auf einige patentierte Produkte nur als „Supplement“, als Nahrungsergänzungsmittel, ohne Hinweis auf seine Süßkraft, verkauft werden. Allerdings haben Steviol Glykoside seit 1. 9. 2009 in den USA den begehrten GRAS-Status: „generally recognized as safe“, das Siegel für Unbedenklichkeit. Während gesundheitlich bedenkliche Mittel wie Zucker und künstliche Süßstoffe frei verkäuflich sind, ist Stevia bisher ein Insider-Tipp unter Gesundheitsbewussten geblieben. Der Leser kann sich nach der Lektüre dieses Buches selbst ein Bild davon machen, ob vielleicht mächtige Interessengruppen der Süßstoff- und Zuckerindustrie die Verbreitung von Stevia in den USA und Europa zu vereiteln suchen.

Vielleicht kann dieses Buch einen Beitrag leisten, die Verbrauchernachfrage nach Stevia so anzuregen, dass davon auch die politischen Entscheidungsträger Kenntnis nehmen und ihre bisherige Zurückhaltung überdenken müssen. Ein Lebensmittel, das seit Jahrhunderten in großem Umfang von den Indianern Südamerikas, und seit Jahrzehnten von etwa 165 Millionen Menschen in Japan, China, Israel und anderen Ländern problemlos verwendet wird, verdient auch hier Anerkennung und Zulassung als Lebensmittel, gerade angesichts der zunehmenden Probleme wie Übergewicht, Karies, Diabetes und chemischer Belastung in den Industrieländern.



Dieser alte Holzschnitt einer Stevia-Pflanze stammt aus dem Kompendium „Hernandez's book, Natural History of the Plants of the New Spain“, Mexico, dritter Band, Seite 844, der Ausgabe von 1946