

Stevia – Süße ohne Kalorien

Date : 12. April 2014

Klingt das nicht toll? Eine intensive Süße ohne auch nur eine Kalorie. Das verspricht Stevia und macht damit unzähligen Diätwilligen, aber auch Diabetikern Hoffnung. Inzwischen ist der Süßstoff zugelassen und steht auch im Regal Ihres Supermarktes an der Ecke. Doch ist das wirklich das süße Gold, das da glänzt? Wir haben für Sie einmal genauer hingeschaut.

Was ist Stevia eigentlich?

Stevia wird aus dem südamerikanischen Honigkraut gewonnen. Die auch Süßkraut genannte Pflanze heißt lateinisch *Stevia rebaudiana*. Ihr Gattungsname hat sich schließlich auch für den süßen Stoffmix etabliert, den sie enthält. Chemiker nennen das Stoffgemisch Steviolglycoside. Zwischen neun und zwölf verschiedene davon finden sich in der Pflanze je nach Sorte. Etwa 5% der süßen Stoffe enthalten die Blätter der Pflanze. Das klingt nicht viel, jedoch sind die einzelnen Stoffe etwa 300- bis 450-mal süßer als Zucker. So viel Süße ruft die Industrie auf den Plan, die immer wieder nach der perfekten Süße ohne Kalorien oder andere Haken sucht. Nach langem Ringen gibt es sie deshalb seit 2011 auch in der EU als Lebensmittel.

Süß ist nicht gleich süß

Wenn man von der Süßkraft der Stevia spricht, wird gern vergessen, dass „süß“ keine absolute Eigenschaft ist. Essen Sie doch einmal einen Löffel Honig, ein wenig später ein bisschen Haushaltszucker und lassen Sie sich schließlich noch eine Tablette Süßstoff auf der Zunge zergehen. Alle drei sind süß, jedoch auf unterschiedliche Weise. So hat auch Stevia seine ganz eigene Note.

Die Steviolglycoside sprechen neben den Geschmacksrezeptoren für süß auf der Zunge auch die für bitter an. Entsprechend wird die Süße als pures Produkt im Geschmack zwar als süß, jedoch mit bitterem Nachgeschmack beschrieben. „Wie Lakritze“ lautet das Urteil einiger Tester.

Wie stark der bittere Nachgeschmack ist, hängt von der genauen Zusammensetzung des Steviaproduktes ab. Die meisten Produkte greifen auf das Steviolglycosid Rebaudiosid A zurück, weil dieses die geringste Bitterkeit aufweist.

Stevia-Produkte im Supermarkt und im Internet

Bis zu seiner Zulassung in der EU im Jahr 2011 mussten Stevia-Fans ihre Süße als Badezusatz importieren. Erst danach fand die Süße ihren Weg auch als Lebensmittel zu uns. Als **Pulver oder Tablettensüße** steht sie heute im Regal zwischen Süßstoff und Haushaltszucker. Nordzucker hat inzwischen auch den normalen Kristallzucker mit Stevia aufpoliert. Der **Stevia-Zucker** unter dem Namen „Sweet Family“ ist genauso süß wie unser normaler Zucker, enthält aber nur ein Viertel der Kalorien.

Beim Backen zu Hause könnten Sie mit Stevia ein Problem bekommen, wenn Sie den Zucker ersetzen wollen. Oft soll Zucker nicht nur den Geschmack bringen, sondern auch ein gewisses Volumen – und das hat Stevia wegen seiner starken Süßkraft nicht.

Auch für **Schokolade** mussten die Hersteller wie Cavalier kräftig an ihren Rezepturen feilen, bis eine leckere, mit Stevia gesüßte Schokolade auf den Markt kam. Einfacher ist das Experiment bei **Marmeladen und Konfitüren**. Schwups, waren etwa 30% der Kalorien weg. Den kalorienarmen Brotaufstrich gibt es unter anderem von Zentis oder Schwartau. Sie können sie aber auch mit **Stevia-Gelierzucker** selbst kochen. Haribo hat auch gekocht, allerdings keine Marmelade, sondern **Hustendrops und Lakritze**.

Natürlich hat Stevia es bei uns auch dahin geschafft, wo sie schon von den südamerikanischen Ureinwohnern genutzt wurde: in die **Getränke**. Eistee, Limo und Säfte gibt es deshalb jetzt auch kalorienarm gesüßt. Unter anderem Nestea und Fritz Kola haben den Schritt gewagt.

Im Internet gibt es viele Shops, die Stevia als Produkt entdeckt haben. So erhalten Sie die neue Süße beispielsweise beim [Eco-Nature-Shop](#). Im Gegensatz zum Supermarkt erhalten Sie Stevia hier nicht nur als Pulver oder Tablette. Auch Gels oder die ganzen, getrockneten Stevia-Blätter werden verkauft.

Wie gesund ist Stevia?

Als es um die Zulassung von Stevia ging, wurde genau diese Frage heiß debattiert. Langzeit-Erfahrungswerte gibt es noch nicht. Doch einige Menschen jubeln schon jetzt. Zahnärzte zum Beispiel. Zwar kann unsere Zunge etwas mit der Süße anfangen, die Kariesbakterien im Mundraum jedoch nicht. Wer mit Stevia süßt, schont also seine Zähne.

Auch Diabetiker freut der neue Süßstoff. Die Deutsche Diabetes Gesellschaft DGG hat befunden, dass Stevia neben den verschiedenen Süßstoffen ebenfalls als Zuckerersatz geeignet ist. Sie stellt auch fest, dass die Süße weder krebserregend wirkt, noch die Fruchtbarkeit oder die Entwicklung des Ungeborenen im Mutterleib beeinträchtigt. Andernorts sieht man zumindest die letzten Punkte noch nicht so entspannt. Noch sind sie nicht mit ausreichend Datenmaterial aus Studien unterfüttert. Bisher zeigten sich aber beim Menschen noch keine derartigen Wirkungen. Forscher weisen allerdings darauf hin, dass es noch keine Langzeiterfahrungen gibt, da der Stoff dafür noch nicht lange genug zugelassen ist.

Stevia, Wunderpflanze mit Ecken und Kanten – Ein kleines Fazit

Ist Stevia nun der Durchbruch, denn Schleckermäuler sich erhofft haben? Wer auf die Kalorien schaut, wird jetzt heftig nicken. Beim Geschmack scheiden sich die Geister. Die Einen mögen es, die Anderen greifen dann doch lieber zu Zucker. Da hilft nur eins: Probieren Sie es selbst aus und lassen Sie Ihren Gaumen entscheiden.