

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 7-8

Artikel: Süssigkeit aus Kraut statt Rohr und Rübe
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725003>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 22.01.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Süssigkeit aus Kraut statt Rohr und Rübe

Eine kleine Pflanze aus Südamerika bringt grosse Lebensmittelfirmen zum Rotieren. Denn Stevia ist 300-mal süsser als Zucker, hat aber null Kalorien.

Eigentlich könnte Stevia rebaudiana auch bei uns in aller Munde sein, so wie es in vielen Ländern Lateinamerikas und im Fernen Osten üblich ist. Denn die unscheinbare Pflanze, die entfernt an einen Minzestrauch erinnert, besitzt äusserst interessante Eigenschaften: Sie liefert deutlich mehr Süsskraft als Zucker, aber keine Kalorien und Kohlenhydrate. Mit andern Worten ermöglicht sie süssen Genuss ohne Reue, denn nach dem Konsum von Stevia drohen weder Kariesbildung noch Fettpölsterchen und schon gar kein gefährlicher Anstieg des Blutzuckerspiegels.

Trotz dieser überzeugenden Fakten ist Stevia hierzulande noch wenig bekannt. Wie kaum ein anderes Nahrungsmittel spaltet das aus dem paraguayischen Urwald stammende Süsskraut die westliche Konsumwelt. Gesundheitliche Argumente liegen im Clinch mit wirtschaftlichen Anliegen. Während die Befürworter die grüne Stevia-Pflanze über den grünen Klee loben und Interessengemeinschaften zur Stärkung ihres Bekanntheitsgrades gründen, sorgen sich die Hersteller von Zucker und Süssmitteln um die eigenen Marktanteile und darum, dass die südamerikanische Wunderpflanze bei uns zu viel Boden gewinnen könnte wie etwa in Japan und China. Hier muss man schon

genau wissen, wo man das Kraut oder seine Folgeprodukte bekommt. Neben der eigentlichen Pflanze, die es in manchen Gärtnereien und Gartenabteilungen zu kaufen gibt, sind Erzeugnisse aus Stevia vorläufig vor allem in Reformhäusern zu finden: Teemischungen mit Kleinstmengen von getrockneten Stevia-Blättern sowie Tropfen, Pulver, Granulat oder Tabletten, die mit Stevia-Extrakt hergestellt werden und als Zuckerersatz dienen.

Das süsse Grün hat seinen Preis

Seit das Bundesamt für Gesundheit 2008 einen von der WHO bezüglich Zusammensetzung und Konzentration genau definierten Stevia-Extrakt als Zusatzstoff zugelassen hat und Einzelbewilligungen für entsprechende Produkte erteilt, haben zunächst die Hersteller von Bio-Produkten das Geschäft mit dem alternativen Süsstoff bestritten. In diesem Segment sei die Nachfrage nach Stevia relativ gross, bestätigt ein Sprecher der Müller Reformhäuser – obwohl die Stevia-Süsse in Anbetracht der aufwendigen Herstellung und enormen Süsskraft ihren Preis hat: Stevia-Produkte kosten gut doppelt so viel wie synthetische Süssungsmittel.

Mittlerweile haben auch die grossen Nahrungsmittelfirmen erkannt, welches Potenzial in der Pflanze steckt, mit der

sich zahn- und linienfreundliche Getränke oder Süssspeisen herstellen lassen, die sich selbst für Diabetiker eignen. Die Migros etwa verkauft im Rahmen ihres Actilife-Programms seit einigen Wochen einen mit Stevia gesüsst «Beauty-Drink» und hofft, damit den Geschmacksnerv der gesundheits- und figurbewussten Zielgruppe zu treffen. Drei früher lancierte Säfte aus exotischen Früchten und mit Stevia-Extrakt mussten «wegen der schlechten Umsatzentwicklung» allerdings wieder aus dem Sortiment genommen werden.

Bei dem Getränkeriesen Coca-Cola sind schlechte Umsätze mit Stevia kein Thema. Der Konzern soll mehrere Patente angemeldet haben, um seinen Softdrinks statt haufenweise Zucker zahn- und linienschonenden Stevia-Extrakt beimischen zu können. Als Ergänzung zu den traditionell gezuckerten und künstlich gesüsst Limonaden könnte sich der Getränkemulti damit ganz neue Absatzmärkte sichern.

Ein zuckersüßes Pflänzchen

Stevia rebaudiana Bertoni wurde um 1888 von dem nach Südamerika ausgewanderten Schweizer Botaniker Moisés Santiago Bertoni erstmals wissenschaftlich untersucht. Bei den Ureinwohnern Paraguays und Brasiliens war die Wildpflanze damals schon als natürlicher Süsstoff bekannt.

Stevia (auch Süssblatt oder Honigkraut genannt) ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Stevien in der Familie der Korbblütler (Asteraceae). Sie gehört zur Familie der Chrysanthemengewächse. Die mehrjährige Stevia-Pflanze wächst als kleine Staude von 40–60 cm Höhe. Sie wird windbestäubt und blüht weiss von August bis September. Sowohl Beet- als auch Topfkultur ist möglich.

Informationen im Internet: → www.prostevia.ch → www.stevia.ch → www.freestevia.de

Bild: Prisma/Imagebroker

Selbst die Schweizer Hermes Süsstoff AG, die das synthetische Ur-Süssungsmittel Assugrin herstellt, wittert Zusatzabsatz und setzt in Sachen Stevia auf Vielfalt statt auf Verdrängung. Seit Kurzem erweitert «Assugrin SteviaSweet» die Produktpalette, ein neuer Süsstoff auf der Basis von Stevia-Extrakt. Dieser sei ein «Wunder der Natur – zuckersüss und ohne Kalorien», heisst es in der Werbung.

Ob Tropfen, Pulver, Tabs oder frische Blätter zum Süssen von Tee: Stevia ist tatsächlich sehr süss. Ein Blatt reicht, um einer Kanne Tee die Bitterkeit zu nehmen, eine winzige Tablette entspricht einem Teelöffel Zucker im Kaffee.

Diese extreme Süsstkraft ist den sogenannten Steviol-Glycosiden zu ver-

danken, von denen die wichtigsten Steviosid und Rebaudiosid A heissen. Die beiden Stoffe besitzen eine Süsstkraft, die etwa 250- bis 300-mal stärker ist als diejenige von Zucker. Laut Kritikern sollen sie «nicht unbedenklich» für die Gesundheit sein, etwa die männliche Fruchtbarkeit beeinträchtigen. Konkrete Angaben über allfällige gesundheitliche Schäden liegen jedoch nicht vor.

Geschmackssache Geschmack

Im Gegenteil: Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA hat erst im April Süsstungsmittel aus Stevia als sicher bewertet. Sie seien weder genotoxisch noch krebserregend und hätten auch keinen negativen Einfluss auf die Fortpflanzung. Paraguays Bevölkerung, die schon immer ihren Maté-Tee mit Stevia süsste, ist der lebende Beweis dafür.

Was im Gegensatz zu potenziellen gesundheitlichen Risiken eher dagegen sprechen könnte, dass das Süsstkraut den herkömmlichen Zucker aus der Küche verdrängt, ist der Eigengeschmack von Stevia. Er gleicht dem synthetischer Süsstungsmittel und hält viele Konsumentinnen und Konsumenten trotz Linien- und Zahnfreundlichkeit davon ab, auf den natürlichen Süsststoff umzusteigen.

Doch auch dieser Schwachpunkt könnte irgendwann umgangen werden: Die Aromaindustrie tüfelt offenbar an einem chemischen «Maskierungssystem», das den unangenehmen Nebengeschmack kaschieren würde. Zum Verfeinern von Erfrischungsgetränken, Fruchtsalaten, Bonbons oder flüssigen Süsstspeisen wie Glace wäre das Kraut dann bestens geeignet und könnte weissem und braunem Zucker sowie den synthetischen Süsststoffen den Platz streitig machen. Eine Domäne wird Stevia aber so oder so kaum erobern können: Zum Backen fehlt es dem Extrakt wie dem Pulver an Volumen.

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE ist in der Stevia-Diskussion neutral und verweist auf die Empfehlung des Bundesamtes für Gesundheit BAG. In ganz kleinen Mengen könne der bewilligte Stevia-Extrakt zum Süssen von Getränken und Speisen eingesetzt werden. Die frischen Blätter seien aber auf eigene Verantwortung zu geniessen, da die Stevia-Pflanze in der Schweiz und ganz Europa noch nicht als Lebensmittel zugelassen ist. Bis die Lebensmittelverordnung geändert werde, «könne es noch etwas dauern», lässt das BAG verlauten.

Der grosse Stevia-Boom steht also noch aus, und gesundheitsbewusste Schleckmäuler bleiben verunsichert, ob Stevia besser oder schlechter sei als Zucker. Nutrinfo, die Beratungsstelle der SGE, hält aber ohnehin dazu an, generell weniger süss zu essen und zu trinken, so wie es die Lebensmittelpyramide vorsieht. Dann fällt es weniger ins Gewicht, mit welchem Stoff man sich am liebsten das Leben versüsst.

Martina Novak



Stevia contra Zucker:
Der grüne und der weisse
Süsstoff buhlen um
die Gunst der Kundschaft.