

Ein Heilgeschenk der Natur:

Stevia

Stevia rebaudia ist eine Staude, die ursprünglich im Gebiet der Amambai-Bergkette zwischen Paraguay und Brasilien vorkommt.

Seit hunderten von Jahren wird Stevia von den Einwohnern in Südamerika bei der Zubereitung von Speisen und Getränken und als Heilpflanze verwendet.

Das Hauptinteresse gilt den süßen Inhaltsstoffen, den **Stevioglykosiden**. Sie sind wasserlöslich und werden ohne Einsatz von gesundheitlich bedenklichen Lösungsmitteln aus den Blättern der Pflanze gewonnen. Es gibt zwei unterschiedliche Stevioglykoside die natürlich in der Pflanze gebildet werden: **Steviosid** und **Rebaudiosid-A**. Sie sind

- keine chemischen, sondern rein natürliche Produkte
- 300 mal so süß wie Zucker, daher geringer Verbrauch
- sie haben keine Kalorien und beeinflussen den Blutzuckerspiegel nicht
- sie sind als Süßungsmittel bei Diabetes, Neurodermitis, Zucker- und Sorbitunverträglichkeit bestens geeignet
- geschmacksverbessernd
- ideale Süße auch für Kinder, macht nicht abhängig
- sie unterbinden die Kariesbildung
- sie können bis 200°C erhitzt werden
- die Blätter können in ihrem Ursprungszustand verwendet werden
- die Pflanze ist nicht toxisch

Erst in jüngster Zeit wurde man auf andere Wirkungsmechanismen aufmerksam, die wir heute durchaus als gleichwertig betrachten können. So zeigt sich in Zubereitungen aus den fermentierten Blättern eine sehr **starke antioxidative Wirkung**, die jene des Grünen-Tees sogar übersteigt. Da Stevia eine **plaquehemmende Wirkung** hat, finden wir Zusätze von Stevia immer mehr in Zahnpasten und Mundwassern.

Derzeit werden Studien durchgeführt die eine antikarzinogene Wirkung belegen sollen.

Anwendung: Stevia-Blätter können einem Tee oder einer Teemischung zugesetzt werden. Beim Überbrühen gibt Stevia seine Süße ab. Danach die Blätter ab sieben. Besonders Gesundheitstees können so geschmacklich aufgewertet werden.

Für Kuchen, Gebäck und Süßspeisen kann der geschmacksneutrale Auszug der Pflanze (Stevioglykoside), ein weißes Pulver mit Erfolg eingesetzt werden. Vorsichtig dosieren!! - Schmecken Sie besser ab. Wenn Sie zu viel nehmen, schmeckt ihre Speise bitter.

Nicht nur für jene, die Zucker meiden wollen, Übergewicht reduzieren, oder denen synthetische Süßstoffe suspekt sind, ist Stevia eine willkommene Alternative!