

Stevia: die neue Süße

Für Diabetiker ist es eine Qual, auf Süßes verzichten zu müssen, wenn sie Süßspeisen lieben. Mit Stevia wurde ein Mittel gefunden, das den süßen Genuss erleichtert. Text: Birgit Weilguni



○ TIPP

DIE VORTEILE

- Stevia verursacht keine Karies.
- Stevia ist als Süße für Diabetiker geeignet.
- Stevia beeinflusst den Blutzuckerspiegel nicht.
- Stevia hat bis zu 300-mal mehr Süßkraft als Zucker.

DIE NACHTEILE

- Stevia schmeckt lakritzartig, der Geschmack muss eliminiert werden.
- Langzeitstudien über die Auswirkungen von Stevia liegen noch nicht gänzlich vor.
- Rezepte, für die das Zuckervolumen benötigt wird, eignen sich nicht für Stevia.
- Von der Pflanze ist beim Lebensmittelzusatzstoff E 960 (Steviolglycoside) nicht mehr viel übrig.

Es hat lange gedauert, bis das süße Kraut endlich auch für den heimischen Markt zugelassen wurde, dafür erregt es jetzt umso mehr Aufsehen und wird in flüssiger, granulartiger oder pulveriger Form oder als Mini-Tabs verkauft.

BEWEGTE GESCHICHTE

Die indigenen Völker Brasiliens und Paraguays kennen die Süßkraft von Stevia, auch Honig- oder Süßkraut genannt, seit vielen Jahrhunderten und nützen sie entsprechend. Ende des 19. Jahrhunderts entdeckte ein Schweizer Botaniker die Pflanze und gab ihr den Namen Stevia. In den 1920er-Jahren begann man sie vor Ort zu kultivieren, fast 20 Jahre später auch in Europa – zunächst in den Kew Gardens in London –, doch nach dem Krieg gab man das Projekt auf. In den 50ern begann Japan das Kraut anzubauen, zu verarbeiten und wirtschaftlich zu nutzen. In den 1980er-Jahren geriet Stevia in den USA in Verdacht das Erbgut zu verändern, eine geplante Zulassung für Europa wurde daher abgelehnt. Im Jahr 2007 reichte Coca-Cola 24 Patente für die Nutzung von Stevia als Süßstoff ein, doch erst 2008 wurde es in den USA, in Australien und Neuseeland und in der Schweiz, 2009 in Frankreich und

Ende 2011 im Rest Europas zugelassen. Die Zweifel an den gesundheitlichen Auswirkungen konnten nie bestätigt werden und wie so oft entscheidet wohl die Menge über den Langzeiteffekt.

SÜSSER GENUSS

Diabetiker können durch den Konsum von Stevia-Produkten Süßspeisen wieder genießen, denn das süße Kraut erhöht den Blutzuckerspiegel nicht. Da Stevia jedoch den Volumenfaktor von Zucker nicht erfüllen kann, funktioniert der simple Ersatz von Zucker durch Stevia meist nicht. Der Geschmack ist so wie bei anderen Zuckerersatzstoffen etwas gewöhnungsbedürftig.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) empfiehlt eine tägliche Aufnahme von höchstens vier Milligramm pro Kilo Körpergewicht pro Tag und hat dafür sicherlich gute Gründe. Dass Stevia den Zucker in unserer Nahrung restlos ersetzen wird und Fettleibigkeit zur überwundenen Krise werden lässt, ist mehr als unwahrscheinlich. Dennoch kann das süße Kraut zumindest dort und da helfen, einige Kalorien einzusparen und der positive Effekt auf die Zahngesundheit ist nicht von der Hand zu weisen.

Erdbeer-QimiQ-Torte

ZUTATEN: Biskuitboden: 3 Eiklar, ¼ TL Stevia Granulat, 3 Eidotter, 2 TL Stevia Granulat, 3 EL lauwarmes Wasser, 60 g glattes Mehl, ½ TL Backpulver, 1 Msp. Johannisbrotkernmehl, (Biobin oder Vegabin); Topfen-QimiQ-Fülle: 250 ml Schlagobers, ½ TL Stevia Granulat, 500 g Topfen, 250 g QimiQ mit Vanille, 1 ½ TL Stevia Granulat
Belag: etwa 600 g Erdbeeren, 3 Pkg. Tortengelee rot, 1 ½ TL Stevia Granulat, ½ l Wasser

ZUBEREITUNG: Eier in Dotter und Klar trennen. Eiklar mit ¼ TL Stevia Granulat (oder „natusweet“ Kristalle+) zu sehr steifem Schnee schlagen. Eidotter mit 2 TL Stevia Granulat (oder „natusweet“ Kristalle+) schaumig schlagen und die 3 EL lauwarmes Wasser löffelweise unter die Dottermasse schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver und dem Biobin vermengen und langsam löffelweise unter das Dottergemisch rühren (Teig kann etwas am Mixer kleben). Nun den Eischnee vorsichtig unterheben und in die vorbereitete (mit Butter ausgeschmierte und mit Mehl bestäubte) Tortenform füllen. Entweder eine 28-cm-Tortenform oder eine Blumenform nehmen. (Die Blumenform hat den Vorteil, dass man 6 schöne Herzen heraus schneiden kann.) Im vorgeheizten Backofen etwa 10 Minuten bei 180° C backen, bis der Teig Farbe annimmt. In der Form auskühlen lassen.
Topfen-QimiQ-Zwischenschicht: Schlagobers mit ½ TL Stevia Granulat (oder „natusweet“ Kristalle+) fest schlagen. Danach den Topfen mit dem QimiQ und 1 ½ TL Stevia Granulat (oder „natusweet“ Kristalle+) glatt rühren. Das geschlagene Obers vorsichtig unterheben und die Masse etwa ½ Stunde in den Kühlschrank stellen.
Nun die Masse auf dem Biskuitboden verteilen und mit den Erdbeeren belegen. Am besten sind kleine Erdbeeren (große Erdbeeren halbieren oder vierteln). Tortengelee mit 1 ½ TL Stevia Granulat (oder „natusweet“ Kristalle+) in ½ Liter kaltem Wasser auflösen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Noch lauwarm löffelweise über den Erdbeeren verteilen und erkalten lassen. Nachdem das Gelee fest ist, kann man die Torte vorsichtig aus der Form nehmen.

Alle Rezepte aus
Eva Randus-Riedinger, Backen
und Kochen mit Stevia
Verlag Berger
ISBN 978-3-85028-546-9



Österreichs NEUE Essig- Essenz!



Mein
Universalgenie!

Verdünnt mit Wasser, Saft oder Wein ergibt SURIG den Essig nach meinem Geschmack und eine köstliche Würze für Salate, Dressings und zum Einlegen von Gemüse.

Zusätzlich bietet SURIG vielseitige und bewährte Problemlösungen im ganzen Haus.

Weitere Informationen
finden Sie unter
www.essig-essenz.at

Gern schicken wir Ihnen die
Broschüre Küchen-Tipps zu.

SABA GmbH Villach
Kärnten/Österreich