

## Süße Revolution

# Ein Wunderkraut statt Zucker

Die aus Südamerika stammende Stevia-Pflanze wird bald Hüftspeck, schlechten Zähnen und Diabetes den Kampf ansagen.

VON FRITZ NEUMÜLLER

**K**omm, süßer Tod! Es ist kein großes Geheimnis, dass zu viel Zucker schädlich ist – egal ob Rohr oder Rübe, weiß oder braun, aus Bioanbau oder nicht.

Trotzdem schaufelt der Österreicher jedes Jahr rund 38 Kilo vom Gottseibeius jedes Ernährungsberaters in sich hinein. Selbst wer großzügig rechnet: Das sind mindestens 20 Teelöffel am Tag.

Mediziner warnen vor dramatischen Folgen: Übergewicht und Diabetes, Leberkrankheiten, ein höheres Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt. Außerdem ist Zucker schlecht für die Zähne. Doch wider das bessere Wissen: Süß schmeckt einfach zu gut.

Ein Dilemma, dem nun ein unscheinbares grünes Gewächs aus Südamerika ein Ende setzen könnte: Die ursprünglich aus dem Grenzgebiet zwischen Paraguay und Brasilien stammende

Stevia-Pflanze hat die 300-fache Süßkraft von Zucker. Der aus ihr gewonnene Süßstoff macht nicht dick (weil er nicht verdaut wird), ist zu 100 Prozent natürlich und für Diabetiker geeignet. Und er schadet den Zähnen nicht.

**Zulassung** Doch der Tausendsassa ist in der EU im Gegensatz zu anderen Staaten nicht zugelassen und mit wenigen Ausnahmen verboten. Auf Betreiben der Zucker-Lobby, wie gemunkelt wurde. Gesundheitliche Bedenken könnten nicht ausgeschlossen werden, hieß es – auch wenn der Gegenbeweis ausgeblieben war.

Aber gestern gab die europäische Lebensmittelbehörde EFSA quasi grünes Licht für eine Zulassung: Sie bewertete die Extrakte aus der Pflanze als gesundheitlich unbedenklich, setzte jedoch eine zulässige tägliche Aufnahmemenge fest.

Zwar mussten Fans des Bio-Süß schon bislang nicht auf Stevia verzichten: In Reformläden und im Internet



Stevia-Extrakt: 300-mal süßer als Zucker

ist das Pulver seit Langem unter dem Etikett Badezusatz oder Tierzahnpflegemittel erhältlich.

**Bittere Pille** Allerdings scheint die umfassende süße Revolution trotz der nun veröffentlichten Bewertung unsicher. „Stevia ist kein Zucker, sondern nur Süßstoff“, erklärt Konrad Steiner, Biologe und Lehrer an der Landwirtschaftsschule Ursprung in Salzburg, der mit seinen Schülern seit Jahren an der Pflanze forscht.

„Wem künstliche Süßstoffe wie Saccharin oder Aspartam nicht schmecken, dem

wird auch Stevia nicht schmecken.“ Zwar lasse sich der metallische Geschmack beim Kochen je nach Rezeptur ganz gut überdecken: Mit Milch, Nüssen, Zimt, Rum und Orangen funktioniert das laut Steiner ausgezeichnet. Aber dazu bedurfte es unzähliger Koch-Experimente, die geschmacklich nicht immer erfolgreich endeten.

**Marktchance** Doch das Potenzial der Pflanze liegt ohnehin nicht in den Händen der Hobby-Köche. Vielmehr liegt die Marktchance bei verarbeiteten Produkten, die heute künstliche Süßstoffe enthalten. Bei Soft-Drinks, Desserts, oder aromatisierten Milchprodukten wie Fruchtojoghurts.

„Wir können uns gut vorstellen, bei den Eigenmarken auf Stevia zu setzen“, erklärt dazu Nicole Berkmann, Konzernsprecherin des Handelsriesen Spar. „Mit weniger Zucker und weniger Kalorien bei der gewohnten Süße, weil eben ein Teil des Zuckers ersetzt wird.“

Das ist gut so, denn als der verkaufte Badezusatz ist Stevia völlig ungeeignet, wie Lehrer Steiner versichert. „Weil da pickt dann in der Wanne so wirklich alles.“

**INTERNET**  
[www.efsa.europa.eu/de](http://www.efsa.europa.eu/de)



**Süß-Kraut:** Die Pflanze gedeiht auch in den heimischen Breiten prächtig