

Hörfunkbeitrag

Neu im Regal: Mit Stevia-Süße kalorienfrei essen und trinken

Der Süßstoff natürlichen Ursprungs ist voll im Trend

Anmoderation: Vor gut drei Jahren hat die Europäische Lebensmittelbehörde es nach gründlicher Prüfung zugelassen. Das Süßungsmittel Stevia, das in mehr und mehr Lebensmitteln als Süße natürlichen Ursprungs eingesetzt wird. Mittlerweile gibt es Konfitüren, Limonaden und Süßigkeiten mit dem Stevia-Extrakt. Und man kann damit sogar backen. Was das noch verhältnismäßig unbekannte Süßungsmittel bringt und woran man es erkennt, verrät uns jetzt der Kollege Michael Scheidel.

Beitrag: Seit über 100 Jahren süßen die Ureinwohner Paraguays ihren Tee mit Stevia, erklärt Dr. Ursula Wölwer-Rieck vom Institut für Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften der Uni Bonn.

O-Ton 1: „Das Süßungsmittel Stevia oder, wie man korrekterweise sagt, die Steviolglykoside stammen aus den Blättern einer Pflanze, nämlich aus der *stevia rebaudiana*. Die ist in Paraguay beheimatet. Die Steviolglykoside sind in diesen Blättern zu ca. zehn Prozent enthalten und nach der Gewinnung aus der Pflanze sind sie 200 bis 300 Mal süßer als handelsüblicher Zucker.“ (0'21)

Bei der Aufbereitung werden die süßen Bestandteile des Blattes herausgelöst und finden sich unverändert in Lebensmitteln wieder, z.B. in in Lakritz, Bonbons, Marmeladen, Speiseeis und Joghurts. Sie ist auch in Erfrischungsgetränken einsetzbar, sagt Wölwer-Rieck.

O-Ton 2: „Es gibt z. B. in England Coca-Cola Life, in dem der Zucker teilweise durch Steviolglycoside ersetzt wurde, und zwar zu einem Drittel. Das heißt, wir haben gut ein Drittel weniger Kalorien.“ (0'11)

Auch in Deutschland soll dieses neue Getränk bald auf den Markt kommen. Weniger Kalorien, davon profitieren nicht nur figurbewusste Verbraucher.

O-Ton 3: „Es ist ideal für Diabetiker oder auch für Zöliakie-Patienten. Das sind Patienten, die eine Eiweißunverträglichkeit haben. Außerdem sind sie zahnfreundlich. Sie werden heute schon zum Süßen von Zahnpasten eingesetzt.“ (0'13)

Und wie kann man Stevia-Süße im Regal erkennen?

O-Ton 4: „Es muss auf der Verpackung deklariert sein, und zwar wird es deklariert als Steviolglycosid. So findet man es auf dem Etikett.“ (0'08)

Man kann Stevia übrigens bereits in vielen Supermärkten kaufen und zum Kochen oder Backen benutzen, bestätigt Wölwer-Rieck.

O-Ton 5: „Es ist ideal zum Backen, denn es ist sehr stabil und deshalb für alle Arten der Lebensmittelzubereitung geeignet.“ (0'06)

Länge: 1'39