

Wie Stevia Zucker ersetzen kann

Stevia rebaudiana ist eine kleine Stauden-Pflanze aus der Amambai-Bergkette in Paraguay. Sie wurde 1887 von dem Naturwissenschaftler „Bertoni“ entdeckt.

Die süßen **Inhaltsstoffe der Stevia-Pflanze**, die **Stevioglykoside**, sind **300 mal süßer als Zucker**, enthalten **keine Kalorien**, einen glykämischen Index von 0, sind für **Diabetiker geeignet** und werden durch ihre **plaquehemmende (karieshemmende) Wirkung** in Zahnpasten und in Mundwässern verwendet. Weiterhin sind Stevia-Produkte frei von unverträglichen Zusatzstoffen.

Anwender beschreiben den Geschmack von Stevia ähnlich dem von synthetischen Süßstoffen.

Es gibt eine Vielzahl von Back- und Kochrezepten, in denen mit Stevia gesüßt werden kann.

Dosieren Sie den Stevia-Zucker vorsichtig – schmecken Sie besser ab. Wenn Sie zu viel nehmen, schmecken Ihre Speisen bitter!

150 Millionen Menschen nutzen Stevia täglich. In Südamerika verwenden Indianer Stevia seit über 150 Jahren.

In allen asiatischen Ländern wird Stevia zur Süßung von Getränken und Nahrungsmitteln verwendet.

Auch in den USA, Israel und Neuseeland wird Stevia angebaut und verwendet.

In der **Europäischen Union** war Stevia sehr lange lediglich **als Badezusatz zugelassen**, da ein Antragssteller für ein neues Lebensmittel „umfangreiche Unbedenklichkeitsstudien“ vorlegen muss, die beweisen, dass das Mittel unbedenklich für den Verbraucher ist.

Solche Studien kosten zwischen fünf und 50 Millionen Euro und sind extrem aufwendig.

Ernährungswissenschaftler behaupten, dass heutzutage weder eine Tomate noch ein Apfel aufgrund der Inhaltsstoffe und notwendigen Studien als Lebensmittel zugelassen werden könnte.

Wir beziehen unsere Stevia-Produkte von einem Pharmahersteller. Die Produkte sind ausnahmslos auf Pestizide und andere Schadstoffe **rückstandsanalysiert**.