

Stevia – Süssen mit dem Wunderkraut



Stevia, das unscheinbare Pflänzchen aus Südamerika, hat eine bis zu 30-mal, das Extrakt sogar bis zu 400-mal höhere Süsskraft als Zucker. Stevia hat keine negativen Nebenwirkungen für den Organismus. Deshalb ist es bei vielen Ernährungstherapien das Süssmittel der Wahl. Kuchen, Torten, feine Desserts oder auch selbst gemachte Konfitüren und Kompotts gelingen mit den Rezepten im Buch „Stevia – Süssen mit dem Wunderkraut“ garantiert.

Auch hierzulande gedeiht das „Honigblatt“ als Zuckerdose in Gärten und auf Balkonen. Auch ADS-Kinder leiden mit Stevia als Zuckerersatz weniger unter ihrer Hyperaktivität. Äusserst hilfreich sind die Informationen für Diabetiker bei jedem Rezept.

In der Nahrungsmittelindustrie vieler Länder hat es als Ersatz für künstliche Süsstoffe bereits einen hohen Marktanteil erreicht. Von Limonaden über Kaugummis bis Zahnpasten – die Einsatzmöglichkeiten sind unbeschränkt. Trotzdem geniesst Stevia hierzulande noch nicht den Ruf, den es verdient.

- Stevia-Tabs eignen sich zum Süssen von Getränken, z.B. Kaffee und Tee
Spender à 300 Stück

- GrooVia eignet sich zum Backen und zum Süssen von Desserts
- GrooVia und Stevia-Tabs sind geschmacksneutral
- GrooVia und Stevia-Tabs sind kalorienfrei und fördert keine Karies
- GrooVia und Stevia-Tabs sind laktose- und glukosefrei
- GrooVia und Stevia-Tabs sind vom BAG zugelassen
- GrooVia kann bei Candida albicans (Darmpilz) verwendet werden
- GrooVia und Stevia-Tabs sind für Diabetiker geeignet, erhöhen den Blutzuckerspiegel nicht
Dose à 400 g



Rezepte aus „Stevia – Süssen mit dem Wunderkraut“

Mailänderli

80 g	weiche Butter	
1	Ei	
40-45 g	Steviapulver	
150	Dinkelmehl	
1	Eigelb zum Bepinseln	ca. 60 Stk./Fr. 5.85



1. Butter, Ei und Steviapulver zu einer luftigen Masse rühren.
2. Mehl zugeben und zu einem weichen Teig zusammenfügen. Mailänderliteig in Klarsichtfolie einwickeln und mind. 1 Stunde kühl stellen.
3. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
4. Teig auf wenig Mehl 2 bis 3 mm dick auswallen, beliebige Formen ausstechen, auf das Blech legen, mit Eigelb bepinseln.
5. Mailänderli in der Mitte des vorgeheizten Backofens schieben und 10 - 15 Minuten backen.

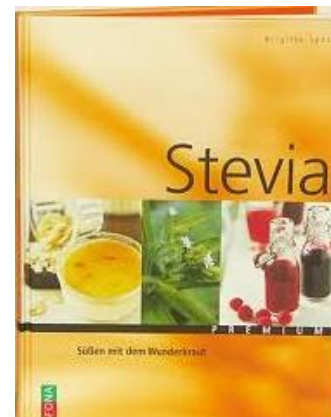
Rezepte aus „Stevia – Süssen mit dem Wunderkraut“

Kokosguetzli

- 125 g weiche Butter
- 40-45 g Steviapulver
- 1 TL Bourbon-Vanille
- 1 Prise Meersalz
- 2 Eier
- 1 Zitrone, abgeriebene Schale
- 220 g Dinkelmehl
- ½ TL Backpulver
- 100 g Kokosraspel



ca. 70 Stk./Fr. 7.65



1. Butter, Steviapulver, Bourbon-Vanille und Salz glattrühren.
2. Eier und Zitronenschale dazu geben, luftig aufschlagen.
3. Mehl, Backpulver und Kokosraspeln mischen, löffelweise unter die Butter-Eier-Masse rühren. Zu einem glatten, geschmeidigen Teig verarbeiten. Mindestens 1 Stunde kühl stellen.
4. Backofen auf 180°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
5. Den Teig portionenweise auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 3 bis 4 mm dick ausrollen. Formen ausstechen, mit genügend Abstand auf das Blech legen.
6. Kokosguetzli in der Mitte des vorgeheizten Backofens schieben, 10 Minuten backen.

Mandeltaler

- 100 g weiche Butter
- 1 Ei
- 40 g Steviapulver
- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise Nelkenpulver (kann auch weggelassen werden)
- 1Prise Zimtpulver (oder etwas mehr)
- 125 g geriebenen Mandeln oder Haselnüsse
- 150 g Dinkelmehl
- 1 Eigelb zum Bepinseln



ca.60 Stk./Fr. 7.70

1. Butter, Ei, Steviapulver, Salz, Nelken- und Zimtpulver glattrühren.
2. Nüsse und Mehl zugeben, zu einem festen Teig zusammenfügen, eine Rolle von 4 cm Durchmesser formen, Rolle in Klarsichtfolie einwickeln, 30 Minuten kühl stellen.
3. Backofen auf 200°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
4. Teigrolle in 7 bis 8 mm dicke Scheiben schneiden, auf das Blech legen, Mandeltaler mit Eigelb bestreichen.
5. Das Blech in die Mitte des Ofens schieben und 12 Minuten backen.



Die Süsse von Stevia ist so aussergewöhnlich stark, dass es über eine **Süßkraft** verfügt, die bis zu **300-mal stärker** ist als diejenige des **Industriezuckers**. Selbst die **rohen Blätter der Stevia schmecken zuckersüss** und werden von daher als Süßungsmittel verwendet.

Natürlich süssen mit Stevia

Stevia rebaudiana, ein «Honigblatt» aus Paraguay, ist eine gesunde Alternative zu Zucker und Süsstoffen, für die Süssschnäbel, Übergewichtige und Diabetiker dankbar sind.

Das süsseste bisher entdeckte Naturprodukt, das Stevia-Blatt, ist bereits fünf- bis dreissigmal so süss wie Zucker, die Süsskraft des weissen Steviosid-Auszugs ist 400-mal so gross wie die von Zucker - und das bei null Kalorien.

Der Schweizer Botaniker Moses Bertoni schrieb schon 1901 bei der Entdeckung von Stevia: «Ein paar kleine Blätter sind ausreichend, um eine Tasse Kaffee oder Tee zu süssen. Ausserdem gibt es keinerlei giftige Substanzen, die seinen Gebrauch einschränken.» Nach umfangreichen Studien betonte er 1918: «Stevia ist nicht nur nicht toxisch, sondern im Gegenteil gesund.»

Stevia wird in Südamerika nicht nur zum Süssen gebraucht, sondern auch als Heilmittel und Tonikum, oft zusammen mit Mate-Tee. Das Kraut soll die Verdauung fördern, den Blutdruck harmonisieren und Müdigkeit bekämpfen. Bei Candida-Pilzbefall soll Stevia nicht nur durch die Vermeidung von Zucker helfen - nichts füttert den Pilz so wie Zucker - sondern weil es selbst über pilzhemmende Wirkungen verfügt.

In ihrer Heimat wird Stevia traditionell bei Hautproblemen auch äusserlich eingesetzt.

Die zahlreich enthaltenen Enzyme, das Blattchlorophyll und antibakterielle Wirkstoffe unterstützen die Hautpflege bei Unreinheiten, Ekzemen, Akne und Zahnfleischproblemen.

Das Naturprodukt Stevia gibt es als Blätter, Kräuterpulver oder flüssigen Extrakt in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern. Besonders empfehlenswert ist die zahnschonende Süsse für Tees und Säuglingsgetränke.

Zur vielseitigen Verwendung in der Küche können Sie Pulver, Lösungen und Extrakte selbst herstellen.

Steviatee ist bei uns in Form von getrockneten Blättern lose oder als Teebeutel erhältlich.

Nehmen Sie pro Teekanne 1 Esslöffel Steviablätter, übergiessen Sie diese mit heissem Wasser, und lassen Sie den Tee 10 Minuten ziehen.

Steviatee können Sie entweder pur geniessen, oder Sie nehmen einige Steviablätter und brühen sie zusammen mit Früchte-, Kräuter- oder Schwarztee auf.

Steviapulver Nehmen Sie einige getrocknete Steviablätter, und zerreiben Sie diese in einem Mörser, oder streichen Sie die Blätter durch ein Sieb.

1 Esslöffel dieses feinen, grünen Pulvers süsst etwa so stark wie 100 Gramm Zucker.

Das streufähige Steviapulver kann zum Süssen von feuchten, wasserhaltigen Cremes, Teigen und Saucen verwendet werden.

Stevalösung Übergiessen Sie 1 Teelöffel Steviablätter mit ½ Liter heissem Wasser, und lassen Sie das Ganze 15 Minuten ziehen. Danach die Blätter abseihen.

Die Lösung eignet sich besonders gut zum Süssen von Kuchen und Cremes, die Süsse und Flüssigkeit vertragen können.

Steviaextrakt Übergiessen Sie getrocknete Steviablätter mit 70-prozentigem Alkohol, und lassen Sie die Lösung 24 Stunden ziehen. Filtern Sie es ab, und erhitzen Sie den Extrakt so lange, bis der Alkohol verdampft ist. Der Extrakt darf dabei nicht kochen. Den Extrakt zuletzt mit etwas Wasser verdünnen. Mit der konzentrierten Süsse lassen sich Kuchen, Gebäck oder Eis süssen.