

A person wearing a white t-shirt is holding a terracotta pot containing a healthy, green Stevia plant. The plant has several stems with serrated leaves and small white flowers. The background is a soft, out-of-focus green.

# Stevia – gesunde Süße selbst gemacht



Anzucht | Wirkung | Rezepte

PETER, MONIKA UND  
THORSTEN KLOCK

# Bedeutung des Geschmacks

Menschen lieben Süßes, weil es ihnen anzeigt, dass das betreffende Nahrungsmittel verzehrt werden kann und somit keinen gesundheitlichen Schaden anrichtet. Sauer hingegen weist darauf hin, vorsichtig zu sein, ebenso wie der bittere Geschmack. Ein sehr bitterer oder sehr saurer Geschmack macht ein Nahrungsmittel ungenießbar. Dasselbe gilt für salzig.

Hingegen wird der Umami Geschmack oft als angenehm empfunden. Darin liegt auch der Grund, warum verschiedenen Nahrungsmitteln **Glutamat** zugesetzt wird. Hierdurch wird der Geschmack deutlich verstärkt und kann Heißhunger auf das Produkt auslösen (z. B.

Kartoffelchips). Auf diese Weise wird der Umsatz der Nahrungsmittelproduzenten erhöht.

Auf der anderen Seite kann durch übermäßiges und kalorienreiches Essen die Gesundheit negativ beeinträchtigt werden.

Wie wichtig das ordentliche Funktionieren der Geschmacksknospen ist, zeigt das Beispiel des Verzehrs der Mirakel Frucht (siehe auch [Seite 25](#)). Deren Inhaltsstoffe verändern die Geschmacksempfindung drastisch. Reiner Haushaltssessig schmeckt dann zuckersüß – und kann innere Organe verletzen!

# Süße aus der Natur

Unter natürlicher Süße versteht man Produkte, die in der Natur vorkommen und zum Süßen verwendet werden. In erster Linie ist damit Zucker gemeint, der in Gebieten mit tropischem Klima zum Beispiel aus dem dort angebauten Zuckerrohr gewonnen wird.

## Zuckerrohr

Zuckerrohr zählt zur Familie der Süßgräser, der Poaceae. Es ist zwar mehrjährig, wird allerdings auch einjährig kultiviert. Die gerodeten Halme werden von Maschinen klein geschnitten und dann zwischen Walzen gepresst. Der herausfließende Saft wird in

einem Sammelbehälter aufgefangen, wo er von organischen Bestandteilen gereinigt wird – zum Beispiel durch Zugabe kleiner Mengen Kalk. Der zurückbleibende faserige Anteil, die Bagasse, findet Verwendung als Brennstoff oder in der Zellstoffindustrie zur Herstellung von Pappen.

Die Flüssigkeit im Sammelbehälter wird eingedampft und in Vakuumpfannen eingedickt. Zum Schluss des Herstellungsprozesses sorgen Zentrifugen für die Abscheidung von Restwasser. Das Endprodukt ist gelblich brauner **Rohzucker**. Verarbeitetes Zuckerrohr ergibt etwa 18 % reinen Zucker, Saccharose.



**Zuckerrohr, an der Schnittstelle hat sich kristallisierter Zucker gebildet.**

## Zuckerrüben

Mit weniger Aufwand wurde in der Vergangenheit Zucker aus Zuckerrüben gewonnen. So entfiel die Abhängigkeit von