

„... und führe mich klug in Versuchung“, Stevia statt Zucker

Wettbewerb „mein Gleichgewicht“ von Insos und Migros Kulturprozent

Kurzbeschreibung des Projektes

Gemeinsam erforschen wir die Einsatzmöglichkeiten von Stevia. Die Pflanze erlaubt das Süssen von Speisen und Getränken ohne Zucker.

Pflege der Pflanze, nebst eigenen Rezeptideen drei gegebene Rezepte ausprobieren, auswerten, bewährtes im Alltag umsetzen.

Eine Kontaktperson pro Wohngruppe zeichnet sich verantwortlich für die Durchführung auf ihrer Wohngruppe und die Abgabe des Fragebogens an Andrea Käser, WG Gelb, bis Ende Oktober 2011

Die Jury legt Wert darauf, die Bewohnerinnen und Bewohner in den Projektverlauf mit einzubeziehen.

Die Projekteingabe ist einzusehen unter www.meingleichgewicht.ch

Das Buch „Stevia- Süssen mit dem Wunderkraut“ von Brigitte Speck steht in der ssb-Bibliothek zur Verfügung. Hier finden sich viele Rezeptvorschläge.

Die Rezepte Sommertee und Schokoladenkuchen finden sich dort Seite 18 und Seite 82, sie sind zusätzlich zum Rezept „Früchte mit Joghurthaube“ von allen WGs nachzukochen, so das wir eine Vergleichsbasis erhalten für die Rückmeldungen. Die drei Rezepte werden allen Wohngruppen abgegeben.

Herstellung von Steviaextrakt aus frischen Blättern

Zutaten

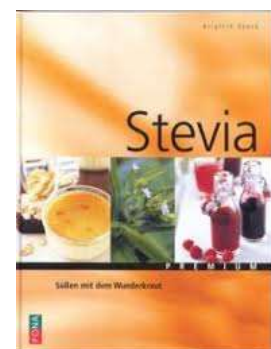
eine Tasse, 200ml, frische Steviablätter, 200 ml Wasser

Zubereitung

Das Wasser zum Kochen bringen, die Steviablätter dazugeben und alles 2 Minuten köcheln lassen. Die Mischung dann durch ein Sieb gießen.

Eine kleine Flasche mit Bügelverschluss im kochenden Wasser vorwärmen. Den heißen Stevia-Auszug einfüllen, verschließen.

Tipp: Dieser Stevia-Auszug hält sich im Kühlschrank bis zu 6 Monate. Er lässt sich auch zu Sirup/ Konzentrat einkochen.



Stevia rebaudiana , Zuckerblatt

Stevia rebaudiana, auch Süßkraut, Süßblatt oder Honigkraut genannt, ist eine seit Jahrhunderten bekannte Pflanze, die auch als ein **natürlicher Süßstoff** bezeichnet werden kann. Ursprünglich aus Südamerika stammend, werden ihre Inhaltsstoffe vor allem in Asien als **Zuckerersatz** verwendet, häufig wird hierfür auch die Bezeichnung Steviosid verwendet.

Seit Jahrhunderten wird Stevia schon von der indigenen Bevölkerung Brasiliens und Paraguays als Süßstoff und Medizin verwendet. Die Guaraní-Indianer nennen es ka'a he'ê (Süßkraut) und nutzen es, um ihren Mate-Tee zu süßen. Ebenso wird es **zum Süßen** anderer Tees und Nahrungsmittel verwendet.

Die Europäer lernten Stevia im sechzehnten Jahrhundert kennen, als die spanischen Konquistadoren darüber berichteten, dass die südamerikanischen Eingeborenen die Blätter einer Pflanze benutzten, um Kräutertee zu süßen.

Stevia findet vielseitige Verwendung als natürliche Süße in unserer Küche. Ihre dünnen Blätter lassen sich sehr schnell trocknen und überraschen mit ihrem hohen Zuckergehalt.

- Wuchsform: Mehrjährig, bis 50 cm hoch.
- Anbau: In sonniger bis halbschattiger Lage.
- Ernte: Frische Triebe werden über den Sommer geerntet und frisch verwendet, sind aber auch in getrocknetem Zustand lange haltbar.
- Geschmack: Viel süßer als Zucker...
- Standort: Gute, nährstoffreiche Böden in sonnigen bis halbschattigen Lagen, Frostempfindlich, daher Winterschutz notwendig.
- Verwendung: Natürliche Süße für Speisen, durch den kompakten Wuchs aber auch toll im Topf oder Kübel.

Der Pflanze wird auch eine vielseitige Heilkraft zugeschrieben:
 Auszug aus der Homepage www.toppharm.ch:

Die Blätter der Stevia-Pflanze sind etwa 30-mal süßer als Zucker, Steviosid in gelöster Form sogar bis zu 300-mal. Trotzdem hat das Kraut kaum Kalorien, und dank seiner plaquehemmenden Wirkung ist es sogar gut für die Zähne. Auch für Diabetiker ist Stevia bestens geeignet, da es den Blutzuckerspiegel nicht erhöht. Neben seinen positiven Eigenschaften bei Diabetes oder Karies werden Stevia viele weitere Heilkräfte zugeschrieben. Es soll bei Bluthochdruck, Gicht, Herzschwäche, Infektionen und Sodbrennen helfen. Wissenschaftliche Studien haben mittlerweile die blutzucker- und blutdrucksenkende, antimikrobielle und gefässerweiternde Wirkung von Stevia bestätigt.

„... und führe mich klug in Versuchung“

Wie konnten die Bewohnenden in die Projektidee einbezogen werden?

Bei der Pflanzenpflege und beim Stecklinge ziehen, beim Planen und Kochen der vorgegebenen und bei anderen Rezepten, beim Degustieren und Beurteilen, beim Entscheiden, wie und wo Stevia in Zukunft bei der Ernährung eingesetzt wird, konnten die Bewohnerinnen und Bewohner gut mithelfen. Sie waren grösstenteils und ihren Möglichkeiten entsprechend gut für das Projekt zu begeistern.

**Wie kamen die einzelnen Rezeptvorschläge an im Bezug auf Geschmack?
Sommertee, Früchte mit Joghurthaube, Schokoladenkuchen**

Bei den Bewohnenden

Individuelles Empfinden, der Tee war in der Süsse gut, jedoch zu stark.
Der Kuchen wurde heiss geliebt bis abgelehnt; hier ist zu bemerken, dass er auf den verschiedenen Wohngruppen bereits nach Gutdünken angepasst wurde und nicht immer gleich gut aufgegangen ist.
Der Beeren-Früchte Dessert mit Joghurthaube war ohne wenn und aber genauso gut als wäre er mit Kristallzucker gesüsst worden; er wird bestimmt wieder einmal auf dem Menuplan sein.

Beim Betreuungsteam

Das süssen des Tees war geschmacklich in Ordnung.
Der Schokoladenkuchen, sofern gelungen, fand grossen Anklang. Er wurde zum Teil mit Bananen- oder Schokoladenstücken angereichert.
Der Beeren- Früchtedessert mit Joghurthaube war schlicht ein Hit!

Wie kamen die einzelnen Rezepte an punkto Anwendbarkeit im Alltag?

Das Kuchenrezept ist zu vereinfachen: Normales Backpulver anstatt Phosphatfreies verwenden, Haushaltsmehl statt Dinkelmehl. 50 Tropfen Stevia Flüssig laut Rezept zeigte sich als kaum Süsswirksam. Der Kuchen wurde ab 100 Tropfen aufwärts oder in Mischungen Flüssig/Pulver nachgebacken, wobei das abzählen der Tropfen als etwas mühsam empfunden wurde. Im Alltag will sich die Wohngruppe deshalb eher mit Stevia in Pulverform eindecken. Andere wiederum schätzten genau das Dosiersystem in flüssiger Form!!!

Der Tee ist zu stark, zu viele Beutel laut Rezept. Dies wurde angepasst.

Der Früchtedessert ist sehr fein! Alle Rezepte waren gut nachkochbar!

Erfahrungen, Empfehlungen, Rezeptvorschläge, Tipps

Den speziellen Eigengeschmack von Stevia wurde am meisten beim Verwenden der frischen Blätter herausgespürt; in Flüssiger und Pulverform, aber auch in den Tabletten kaum mehr wahrgenommen. Frische Blätter brauchte es sehr viele um die gewünschte Süsskraft im Tee zu erhalten. Andere Rezepte wurden mit Stevia gesüsst ausprobiert und sind gut gelungen; zum Beispiel Eierteig auf Früchtekuchen, Kompott, Griesköpfl.

Der Zucker in einem Kuchen kann gut auch Teilweise mit Steviapulver ersetzt werden! Tropfen- und Pulver lassen sich ebenfalls mischen.

Fragebogen bitte im Team besprechen.

Für die Zusammenfassung der ausgefüllten Fragebögen: Andrea Käser, 29. 11. 2011

Stevia Dosierung

Pulver, Assugrin Stevia Sweet

Zum Streuen über Früchte, Kuchen, Müesli, süssen von Dessert so wie zum Kochen und Backen.

Nach Gewicht: 100 g Zucker = 10 g Pulver

Nach Volumen: 1 EL Zucker = 1 EL Pulver

Tabletten, Assugrin Stevia Sweet

Tee, Kaffee, Heissgetränke

1 Tablette süsst wie ein Stück Zucker von 4 g

Phytopharma, Stevia Auszug

Für Getränke und Süssspeisen

1-5 Tropfen auf 1 Liter

2 Tropfen entsprechen der Süsskraft von 5g Zucker

Stevia , getrocknet und gemahlen

7 g auf 2 DI Wasser für Extrakt

Analog dem selber hergestellten Extrakt aus einer Tasse frischen Blättern auf 2 DI Wasser.

Siehe Projektunterlagen.

Dosierung in der Anwendung ist auszuprobieren.



Früchte mit Joghurthaube

(Rezeptidee: Schweizer Milchproduzenten)

Frucht-Zutaten für 6 Personen:

4EL	Wasser
1EL	Zitronensaft
1	Apfel
250g	Himbeeren
3-4	Stevia-Tropfen

Joghurt-Zutaten:

150g	Joghurt Nature
½	Zitrone
1.5dl	Halbrahm, fettreduziert
3-4	Stevia-Tropfen



Zubereitung:

4EL Wasser und 1EL Zitronensaft aufkochen. Apfel in kleine Würfelchen schneiden, dem Wasser begeben und darin knapp weich kochen, auskühlen lassen.

Himbeeren mit Apfelwürfeln und Saft in Dessert-Gläser füllen. Mit wenig Tropfen Stevia süssen.

Für die Crème Joghurt mit wenig Stevia und der Schale von einer halben Zitrone verrühren.

Halbrahm schlagen und sorgfältig unter die Joghurtcrème ziehen. Die Crème in die Dessert-Gläser über die Früchte verteilen.