



Garten
ZEIT



Monika und Peter Klock

Trend- Pflanzen –

Stevia, Goji, Indianerbanane
Anbau, Ernte, Verwendung

av BUCH



(© Peter Klock)

Monika und Peter Klock



Trendpflanzen

Stevia, Goji, Indianerbanane

Anbau, Ernte, Verwendung

av BUCH

Monika und Peter Klock

Trendpflanzen
Stevia, Goji, Indianerbanane
Anbau, Ernte, Verwendung

av BUCH

Impressum

avBUCH im Cadmos Verlag

Copyright © 2011 by Cadmos Verlag, Schwarzenbek

Gestaltung der Originalausgabe: Ravenstein und Partner, Verden

Satz der Originalausgabe: Anja Lorenzato, Das Agenturhaus, München

Bildreproduktion: Hantsch und Jesch OeG, Wien

Lektorat: Redaktionsbüro Wolfgang Funke, Augsburg

E-Book: Satzweiss.com Print Web Software GmbH

Coverfoto: Peter Klock

Deutsche Nationalbibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Sämtliche Informationen in diesem Buch wurden von den Autoren sorgfältig und gewissenhaft zusammengetragen. Sie sollen den Leser über das Thema informieren und sind zur Weiterbildung geeignet. Werden Anwendungen vorgestellt, die in einem Staat nicht zulässig sind, sollen sie Übungen in anderen Staaten zeigen. Autor und Verlag übernehmen keinerlei Verantwortung oder Haftung für vermeintliche oder wahre Schäden, die direkt oder indirekt durch Informationen aus diesem Buch auftreten könnten.

Alle Rechte vorbehalten.

Abdruck oder Speicherung in elektronischen Medien nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung durch den Verlag.

ISBN: 978-3-8404-7904-5

eISBN: 978-3-8404-6514-7

www.cadmos.de



(© Monika Klock)

Vorwort

In diesem Buch werden Pflanzen vorgestellt, die zunehmend im Gespräch sind und immer häufiger nachgefragt werden. Sie liegen im Trend! Noch vor wenigen Jahren interessierte sich kaum jemand für sie.

So galt die wärmeliebende südamerikanische Stevia als Exot, der höchstens in einem gut ausgestatteten Botanischen Garten zu finden war.

Oder die Gojibeere. Unter diesem Namen war sie bei uns eigentlich nicht bekannt – wenn jemand von dieser Pflanze sprach, dann vom giftigen Teufelszwirn oder der Wolfsbeere, einem dornigen Gewächs ohne großen Nutzen.

Und schließlich die Indianerbanane, als winterharte Obstpflanze erst seit Kurzem bei uns in aller Munde ...

Dieses Buch widmet sich der Kultur und Vermehrung dieser ungewöhnlichen und faszinierenden Pflanzen. Aber auch manches Wissenswertes sowie interessante Rezepte runden die Thematik ab und zeigen das Potential dieser wunderbaren Pflanzen die unsere Aufmerksamkeit zu Recht verdienen.

Monika und Peter Klock



(© Monika Klock)

Stevia - Wunderpflanze aus Südamerika

Die vielseitige Gattung *Stevia*

Wer aus gesundheitlichen Gründen keinen Zucker oder keine zuckerhaltigen Produkte zu sich nehmen durfte oder wollte, musste bislang entweder auf Süßes verzichten, oder war gezwungen, auf künstliche Süßstoffe zurückzugreifen. Mit der Nutzung von Stevia kann sich vieles ändern: eigene Zuckerernte, unkomplizierte Haltbarmachung – und das praktisch völlig kalorienfrei. Ein nachwachsender wertvoller Rohstoff, sogar im eigenen Garten oder auf der Fensterbank anbaubar! Wenn im Folgenden von Stevia die Rede ist, ist damit explizit die Art *Stevia rebaudiana* gemeint und keine andere der sehr artenreichen Gattung.

Historisches

Stevia rebaudiana (Bertoni) Hemsl. ist der vollständige wissenschaftliche Name dieser Pflanze, die im deutschen Sprachraum auch einfach Zuckerpflanze genannt wird. Der Name der Gattung *Stevia* ist abgeleitet vom latinisierten Familiennamen des spanischen Arztes P. J. Esteve, der im 16. Jahrhundert lebte. M. S. Bertoni, ein im 19. Jahrhundert aus dem Tessin nach Paraguay ausgewandeter Botaniker, untersuchte und beschrieb diese Pflanzenart erstmals im Jahre 1899, nachdem ihm Teile davon von Indianern übergeben wurden und sie von der extremen Süße berichteten. Der paraguayische Chemiker O. Rebaudi, ein Freund Bertonis, stellte wissenschaftliche Untersuchungen hinsichtlich der großen Süßkraft des Krautes an und entdeckte die beiden Hauptbestandteile, die dafür

verantwortlich sind. Es handelt sich dabei um die unter den heutigen Bezeichnungen Steviosid und Rebaudiosid bekannten Substanzen.



Kalorienfreie Stevia-Tabs (© Monika Klock)

Der heutige Name

Bertoni verlieh der Pflanze den Namen *Eupatorium rebaudianum* Bertoni. Allerdings war der englische Botaniker W. B. Hemsley (1843–1924) anderer Ansicht. Er veröffentlichte im Jahre 1906 eine Überarbeitung der Beschreibung von Bertoni, die weltweit anerkannt wurde und heute maßgebend ist. Seinen Untersuchungen zufolge war die Art der Gattung *Stevia* zuzuordnen und nicht der Gattung *Eupatorium*.

Da Bertoni der Erstbeschreiber ist, sein gewählter Artnamen jedoch keine Gültigkeit mehr hat, wird sein Autorenname den internationalen Regeln der wissenschaftlichen Nomenklatur folgend zur korrekten Bezeichnung der Pflanzenart in Klammern gesetzt, gefolgt von dem Kürzel des bis dato gültigen Beschreibers Hemsley: *Stevia rebaudiana* (Bertoni) Hemsl.

WICHTIG ZU WISSEN

In Südamerika, der Heimat der Pflanze, ist ihr aus der Guaranisprache stammender volkstümlicher Name Caá Hêê bzw. Kaá Heé, bei uns auch in verschiedenen Abwandlungen davon. Wegen ihrer Inhaltsstoffe ist Stevia bei uns als Süßkraut, Zuckerpflanze, Honigkraut oder Honigblatt bekannt.

Eine uralte Nutzpflanze der Indianer

Den Indianern Südamerikas ist Stevia seit Menschengedenken nicht nur als Süßstoff bekannt, sondern auch als wirkungsvolles Kraut in der Volksmedizin. Zudem wird Stevia dort gerne als praktisch kalorien- und kohlehydratfreies Süßungsmittel von Diabetikern verwendet, da es nicht die nachteiligen Wirkungen des dort sonst erhältlichen Rohrzuckers aufweist.



Konfektionieren getrockneter Steviablätter. (© Lars Grossmann)



Steviatee aus frischen Blättern. (© Monika Klock)

Besonders gerne wird das getrocknete und pulverisierte Steviapulver in Südamerika zum Süßen des leicht bitteren Matetees verwendet. In der Heimat der Stevia wird nicht groß über die Pflanze geredet, es gibt sie, und sie ist ein wertvolles Nahrungsmittel.

Stevia erobert die Welt

Die Süßkraft der Steviablätter ist seit langem bekannt. In vielen Teilen der Welt ist es selbstverständlich, sie zum Süßen auch verwenden zu dürfen.

In Japan wird die Pflanze in großem Stil angebaut, auch unter Glas. Einer der größten Steviaproduzenten weltweit ist die Volksrepublik China. Dort wird ein besonders reines Konzentrat ohne bitteren Nachgeschmack gewonnen, das vornehmlich in die USA exportiert wird.

In großen Teilen Zentral- und Südamerikas wird mit Stevia kalorienfrei gesüßt, ebenso in Israel, Thailand, Neuseeland,

Australien und in der Schweiz. Ein großer Markt sind die USA. Hier enthalten viele "Light-Getränke" Stevia. Ebenso ist in Brasilien, Paraguay, Korea und China sowie in weiteren Ländern das Süßen mit Stevia gang und gäbe, in Brasilien ist Stevia offiziell zur Verwendung bei Diabetes anerkannt. Sogar das EU-Land Frankreich hat im August 2009 per Dekret eine vorläufige Zulassung für Süßstoffe ausgesprochen, die aus *Stevia rebaudiana* gewonnen werden.



Konkurrenz oder Alternative: Herkömmlicher Zucker vs. Stevia? (© Monika Klock)

Stevia ist eine Alternative zu herkömmlichem Zucker und künstlichen Süßstoffen.

Süßstoffe - gesünder als Zucker?

Zucker ist grundsätzlich genau so wenig ungesund, wie es der Verzehr von Obst und Gemüse ist. Zucker ist aber in die Schlagzeilen geraten, weil er billig ist und in großen Mengen verzehrt wird. Da Zucker nun einmal positiv auf die

menschliche Psyche wirkt, ist und bleibt er ein bevorzugtes Lebensmittel, doch verursacht der übermäßige Verzehr bei Übergewichtigen, Diabetikern, unter Karies Leidenden und anderen Risikogruppen gesundheitliche Beeinträchtigungen. Insbesondere für diese Personengruppe kann Stevia eine Hilfe sein.

WICHTIG ZU WISSEN

„Allein die Menge macht das Gift“ sagte vor über 500 Jahren schon der berühmte Arzt Paracelsus.

Die Süße gewinnen

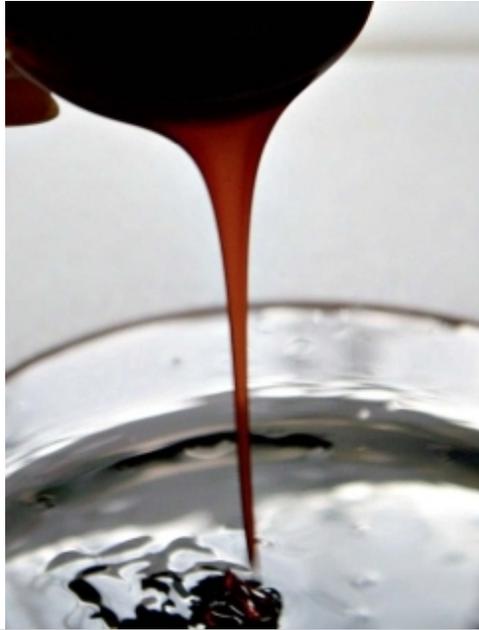
Stevia unterscheidet sich von anderen Süßungsmitteln insbesondere dadurch, dass es praktisch keine Kohlenhydrate enthält. Unser wichtigster heimischer Zuckerlieferant, die Zuckerrübe, beinhaltet zwar etwa 18% reinen Zucker, jedoch muss die Süße aus der Rübe erst einmal extrahiert werden – und das ist ein recht aufwendiger Prozess, jedenfalls dann, wenn man den Zucker kristallin vorliegen haben möchte.



Zucker in verschiedenen handelsüblichen Sorten und Körnungen. (© Monika Klock)

Zucker ist überall

Auch die meisten Obstarten weisen eine gewisse Süße auf, selbst wenn sie wegen geschmacklicher Überlagerungen mit Säuren nicht immer wahrgenommen wird. Diese Süße ist in Form von Stärke gespeichert, einem Kohlenhydrat, bei dem die Moleküle lange Ketten bilden. Aus diesem Grund wird sie auch als Mehrfachzucker oder Polysaccharid bezeichnet. Zweifachzucker oder Disaccharide werden unter anderem gewonnen aus Zuckerrüben und Zuckerrohr. In reifen Früchten liegt die Stärke bereits in Glukose umgewandelt vor, einem Einfachzucker (Monosaccharid), auch besser bekannt als Traubenzucker.



Zuckerrübensirup enthält zwischen 40 und 60% Zucker. (© Monika Klock)



Kristallzucker wird aus Zuckerrüben gewonnen. (© Monika Klock)

Die Verarbeitung der Blätter

Es ist in aller Regel kein Problem, seinen Bedarf an Zucker selbst zu befriedigen. Dazu reichen bereits wenige Steviapflanzen im Garten oder im Pflanzkübel auf der Terrasse.