



Stevia

Zoeter dan zoet

Wat voor zoetstof gebruikt u in uw gebak, vroeg ik aan de eigenaar van de natuurvoedingswinkel. Hij wendde zijn blik af. Ik wachtte. 'Het is niet helemaal legaal', begon hij, en ik boog me naar hem toe. 'Het heet stevia.' Het was 2005 en ik had er nog nooit van gehoord.

Een jaar later liep ik over een markt en zag bij een plantenkraam tussen de kruiden een vreemd plantje. Zo'n onogelijk geval, waar je bijna overheen kijkt. Ovale, iets gekartelde frisgroene blaadjes: stevia. 'Proef maar', zei de verkoper en ik hapte in een blaadje. Mijn hele mond vulde zich met een overweldigende zoetheid. Het was geen neutrale zoetheid als van geraffineerde kristalsuiker. Er zat een smaakje aan, net als bij rietsuiker, maar totaal anders. Het is een smaak die meestal met zoethout wordt vergeleken.

Stevia is een natuurlijk zoetmiddel dat geen calorieën bevat, geen tandbederf veroorzaakt en de bloedsuikerspiegel niet beïnvloedt. Het heeft geen bijwerkingen. Dat is haast te veel om in één

keer te bevatten. Het betekent dat mensen met diabetes 2 hun koffie zonder risico kunnen zoeten en ongestoord aardbeienbavarois zouden kunnen eten. En het betekent dat we kinderen limonade kunnen geven waar ze niet dik van worden of gaatjes in hun gebit van krijgen. Is dit wondermiddel in Nederland te koop? Jazeker, maar op de verpakking staat: alleen voor uitwendig gebruik.

Honingkruid

Laten we teruggaan naar de oorsprong van stevia. Die ligt in het grensgebied van Paraguay en Bolivia. De zon schijnt er dag in, dag uit en het is er warm. Hoe meer warmte, hoe hoger het zoetgehalte van het blad — de steeltjes zijn niet zoet. Vlak voor de bloei worden alle blaadjes geplukt en vervolgens gedroogd. Het verkruimelde blad wordt door een gerecht geroerd of opgekookt in water. Dat

Wie stevia in brood, koekjes en cake wil gebruiken, moet creatief zijn

laatste levert een zoete vloeistof op, met een vieze bruine kleur, waaraan wel wat te verbeteren valt.

De zoetstoffen van de stevia-plant, ook honingkruid genoemd, worden steviolglycosiden genoemd. Door die aan het blad te onttrekken blijft er een wit poeder over. In zijn pure vorm is dat ongeveer driehonderd keer zo zoet als suiker. Los het witte poeder op in water en je krijgt een heldere vloeistof. Zo is stevia klaar om de wereld te veroveren, alleen is dat tot op heden nog niet gebeurd.

Buiten de oorspronglanden is stevia legaal in Brazilië en Japan. Naar verluidt maakt het tientallen procenten uit van de zoetstoffen in de Japanse voedingsmiddelenindustrie, onder meer in sojasaus, pickles en frisdrank. Japanners zoeken onvermoeibaar verder naar nieuwe toepassingsmogelijkheden. Voor de Europese Unie was het in 1997 de Belgische professor Jan Geuns, van de Katholieke Universiteit Leuven, die de aanvraag indiende om stevia als voedingsmiddel op de markt te brengen. In 2000 werd de aanvraag door de Europese Commissie afgewezen. De meningen over de achterliggende





ILLUSTRATIE: CAROLYN RIDSDALE

Stevia is een natuurlijke zoetstof waar je niet dik van wordt, geen gaatjes van in het gebit krijgt, en die geen bijwerkingen kent. Te mooi om waar te zijn, of een voedingsmiddel van de toekomst?

redenen lopen uiteen. Het zou komen door een verkeerde aanvraag, de zwakheid van Europese instellingen of aan de lobby van de suikerproducenten — om maar niet te spreken van de producenten van synthetische zoetmiddelen. Op stevia kan geen patent worden aangevraagd, waardoor het iedereen vrij staat het te verbouwen en te produceren.

In het verleden is op vele manieren over stevia bericht en lang niet altijd positief. Geuns ontkracht de aantijgingen en stelt dat stevia het enige zoetmiddel is zonder bijwerkingen. Daarom is hij blijven streven naar toelating van steviolglycosiden als voedingsmiddel in de Europese Unie. Op 4 juli, laat een gelukkige Geuns weten, is de goedkeuring er dan eindelijk gekomen en nu heeft het Europees Parlement tot 4 september om verzet aan te tekenen. Dan volgt de gebruikelijke administratieve rompslomp, maar met de kerst moet het voor elkaar zijn.

Coca-Cola

Wie googelt vindt een lawine aan tegenstrijdige en achterhaalde informatie, maar ook dat er regelmatig wetenschappelijke congressen over stevia worden gehouden. Opvallend is dat Coca-Cola dikwijls van de partij is, onlangs nog in Parijs. Het gekke is namelijk dat de Fransen nu al als enigen in de Europese Unie stevia toelaten en Franse Fanta — eigendom van Coca-Cola — wordt inmiddels gezoet met stevia.



eten&drinken

Ook voor de kerst kunnen wij consumenten er makkelijk aankomen: in poedervorm, tabletjes, in vloeibare vorm, als plantje en als gedroogd blad. Soms kom je het tegen bij een (natuur)drogist en op internet is er een heuse wildgroei aan aanbieders. Dat is dan ook direct de ellende: stevia wordt in allerlei concentraties aangeboden, want het is niet zelden met een andere voedingsstof gemengd zodat het beter te doseren is. Dit betekent dat recepten vaak alleen voor een bepaald merk geschikt zijn. Tot nu toe heb ik geen enkel Nederlandstalig kookboek dat stevia toepast gevonden waar ik iets uit zou willen koken. Het wordt tijd dat iemand die lekker kan koken ermee gaat experimenteren.

Crème brûlée

Omdat het tot 200°C verhit kan worden, is stevia geschikt om mee te koken en te bakken. Toch betekent het niet dat je suiker simpelweg door stevia kunt vervangen. Stel, je bent gek op crème brûlée. Dan kun je wel de suiker in de crème vervangen door stevia, maar om het harde karamellaagje op de

crème te maken, kun je echt niet zonder suiker. En toen ik onlangs cantucci maakte, de bekende Italiaanse koekjes, waren ze wel zoet, maar de structuur was totaal anders. De chemische reacties van suiker zijn immers niet te vergelijken met die van stevia. Mijn koekjes waren compact en pips van kleur.

Het is dus geen wonder dat de levensmiddelenindustrie zich heeft gericht op stevia als suikervervanger in vloeistoffen: dat is het simpelst. Degenen die het succesvol willen gebruiken in brood, koekjes en cake zullen creatief moeten zijn. Je ziet dan ook dat iemand die stevia gebruikt omdat hij zijn suikerinname wil beperken (dus niet uit noodzaak, zoals diabetici) stevia vaak mengt met suiker of honing. Dat neutraliseert ook nog eens de zoethoutsmaak.

Het is misschien onvoorstelbaar, maar we gaan in de toekomst minder suiker consumeren. Per slot van rekening is het eten van suiker ook maar iets wat we onszelf hebben aangeleerd. Onze suikerconsumptie is pas omhooggeschoten sinds we suiker op grote schaal aan suikerbieten kunnen onttrekken, en dat is pas de laatste honderdvijftig jaar. De vraag is natuurlijk wel waar die stevia verbouwd moet worden. Niet in Nederland, op onze huidige suikerbietenvelden, want wij krijgen hier veel te weinig zonneschijn. Ook hier heeft Geuns wat op bedacht: rooi de onrendabele tabaksplantages in Zuid-Europa en plant er stevia. Daar hebben Nederlandse boeren natuurlijk niets aan, maar het is niet anders. Minder suiker resulteert uiteindelijk in een beter leven.

Hilary Akers

Hilary Akers is culinair historicus, kok, vinoloog en culinair schrijver.



Meer informatie

Boek:

Jan M.C. Geuns: *Stevia en steviolglycosiden, de naakte waarheid over stevia of de politiek in zijn blootje.*

Websites:

<http://stevia.eu/nl>
www.cookingwithstevia.com

iPad-versie

Alle recepten en foto's.

