



STEVIA

Maarten du Bois is manager van een visgroothandel die aan heel wat sterrenzaken levert. Daarnaast is hij gezondheidscoach en een gepassioneerde kok die alles wil weten over de producten waarmee hij werkt. In Dolce laat hij u mee genieten van zijn kennis.

Tekst: Maarten du Bois
Foto: RV



Toen de Engelsen de havens bezet hielden en zo de invoer van suikerriet onmogelijk maakten, besefte Napoleon meer dan ooit dat hij zijn bevolking niet ongestraft de suikertand kon uittrekken. Hij moest en zou een alternatief vinden voor het gegeerde suikerriet en zag heel slim de enorme mogelijkheden van de suikerbiet in. Een heel nieuwe en machtige industrie was geboren.

Vóór deze tijd haalde de mensheid zijn zoethoudertjes rechtstreeks uit de natuur. Denk hierbij bijvoorbeeld aan dadels, ingedikt vruchtensap, aardappelen en natuurlijk honing. Producenten weten als geen ander dat als je een product aan de man wilt brengen, je er zout, vet, smaakversterkers en natuurlijk suiker aan moet toevoegen.

Onderzoekers ontdekten namelijk dat we onweerstaanbaar tot de zoete smaak van voedingsmiddelen worden aangetrokken. Zoogdieren, en dus ook de mens, weten al van kort na de geboorte dat zoete smaken voedsaamheid en veiligheid impliceren, denk maar aan moedermelk!

WELVAARTSZIEKTEN

Het verbruik van suiker is per hoofd van de bevolking in de laatste tientallen jaren enorm toegenomen, tot zelfs 40 kilo per jaar, maar daarmee helaas ook de zogenaamde 'welvaartsziekten' zoals diabetes en zwaarlijvigheid. We hebben suiker nodig als brandstof: we gebruiken het om te bewegen, te denken en op temperatuur te blijven. Maar zoals met alles: trop is te veel en alles wat niet verbruikt wordt, gaat naar de vetreserves.

De moderne consument wordt steeds meer geleid door gezondheidsoverwegingen en jongeren beginnen vraagtekens te zetten bij een overmatige suikerconsumptie. Zo werden kunstmatige zoetstoffen zoals aspartaam uitgevonden, 160 tot 200 maal zo zoet als suiker. Op deze manier ontstond een hele 'light-cultuur', met haar bijbehorende industrie. Echter, deze zoetstoffen hebben geen onberispelijke reputatie waar het de aspecten van gezondheid aanbelangt, om de haverklap duiken nieuwe studies op die verwijzen naar de nadelige gevolgen, studies die veroorzaakten dat in Japan aspartaam bijvoorbeeld al heel lang verboden is.

GOD IS GENADIG

En daarom zond hij ons stevia.

Stevia Rebaudiana ofwel het 'zoete kruid' is een plant die haar oorsprong vindt in de bergachtige streken van Paraguay, waar dit kruid al eeuwen als voedings- en zoetmiddel gebruikt wordt.

Tegenwoordig wordt dit kruid over de hele wereld geteeld. Er zijn ongeveer 200 steviavariëteiten, maar alleen deze soort heeft die intense zoete smaak. Spaanse veroveraars leerden het product al kennen in de 16e eeuw, maar het was pas op het eind van de 19e eeuw dat wij in het westen opnieuw de toepassingsmogelijkheden gingen onderzoeken. In Japan echter heerst er een strenge regelgeving rond synthetische zoetmakers. In 1970 volgde een beperking op het gebruik ervan en dus vonden er vele studies plaats omtrent de veiligheid van het alternatief stevia. Daar kwamen ze tot de ontdekking dat er aan het gebruik geen gevaren voor de gezondheid kleefden, integendeel.



Stevia groeide uit tot de meest gebruikte zoetstof in hun land, terwijl Korea en andere landen volgden.

Een 100 procent natuurlijk product, veel zoeter dan suiker, geen enkel negatief effect op de gezondheid, een droomstart voor dit wondermiddel?

Er werd een aanvraag gedaan om stevia in onze contreien als nieuw voedingsmiddel in de handel te brengen (prof. Jan Geuns 1998). Op die manier moet je echter wel bewijzen dat je product geen schade aan de gezondheid toebrengt, en daar wringt nu net het schoentje. Er zou te weinig wetenschappelijk onderzoek zijn verricht. Lange tijd maakte de Europese regelgeving het onmogelijk om stevia in de handel te brengen.

Het is natuurlijk niet ondenkbaar dat er flink wat lobbywerk is verricht door met name de suikerindustrie om stevia tegen te houden, de financiële belangen zijn natuurlijk enorm. Denk maar eens aan de inkomstenderving voor suikerraffinaderijen en kunstmatige zoetstoffabrikanten.

Op 22 februari 2000 werd stevia door de Europese Unie verboden en het zou tot 2011 duren voor het werd goedgekeurd, eerder om economische dan om gezondheidsredenen. Het zoet werd bijna zuur op de duur.

ZOET IN DE MOND

Een sterk punt is dat je stevia mag verhitten en zelfs meekoken zonder dat er veranderingen optreden. Van aspartaam bijvoorbeeld wordt aangeraden dit niet te verwarmen omdat het chemisch niet stabiel zou zijn en onder invloed van temperatuur in verschillende (eventueel schadelijke) stoffen uiteenvalt.

Omdat niet alles suiker en zeem kan zijn, heeft stevia ook enkele nadelen. Het heeft een karakteristieke nasmaak, heeft niet hetzelfde effect als suiker op de textuur van de producten en het verkleurt niet bij verhitting: je kunt het dus niet gebruiken wanneer je wilt karamelliseren, behalve als je dan weer wat gewone suiker toevoegt. Ten slotte stevia is duurder dan suiker.

