



Stevia rebaudiana

Stevia, Süsskraut, Zuckerblatt, Honigblatt

Familie: Korbblütler (Asteraceae)

Pflege und Standort: Die Pflanze blüht ab Oktober bis März mit kleinen weißen Blüten (Kurztagpflanze). Im Sommer kann Stevia als Kübelpflanze draussen stehen oder ab Mitte Mai direkt in den Garten ausgesetzt werden (im September zum Überwintern ausgraben und in einen Topf setzen). Sie liebt einen sonnigen warmen Standort. Ab und zu nachdüngen, mäßig gießen. Überwinterung: Bei 12-15°C, sehr hell, sparsam gießen. Stevia verträgt keine Staunässe und sollte daher eine gut wasserdurchlässige Erde haben. Die Pflanze stammt ursprünglich aus Paraguay in und ist dort eine mehrjährige, wärmeliebende, krautige Pflanze aber nicht frosthart ist und deshalb bei uns meist als einjährige Pflanze kultiviert wird. Sie wächst 70 bis 100 cm hoch.



Stevia wurde bereits in der vorkolumbianischen Zeit von den Eingeborenen Südamerikas verwendet und 1887 vom Schweizer Naturwissenschaftler A. Bertoni dokumentiert.

Verwendung: Die Powerpflanze aus Südamerika hat es in sich: Die Süsskraft besitzt eine sehr grosse Bandbreite und liegt zwischen dem etwa 70-fachen und dem 450-fachen derjenigen von Rohrzucker. Der Wert hängt von verschiedenen Faktoren ab. Seit 1954 wird Stevia in Japan angebaut. Der Marktanteil als Süßstoff beträgt dort über 40% und findet Verwendung in Fertignahrung, Sojasauce, Süßigkeiten, Kaugummi, Bonbons, Joghurt, Schokolade, Fruchtsäften, Mundwasser, Zahnpaste sowie in Getränken wie der japanischen Version von Coca Cola-Light. Steviosid ist nahezu kalorienfrei und gärt in Zubereitungen, wie etwa Getränken, nicht.

Die grünen Blätter eignen sich zum Süßen von Tees und kaffeeähnlichen Getränken. Stevia kann auch in anderen Getränken Zucker, Honig und andere Süßstoffe ersetzen. Da Stevia beim Erhitzen nicht zerfällt und bis 200°C nachweislich ihren Zustand nicht verändert und stabil bleibt, kann sie auch in gebackenen oder gekochten Speisen verwendet werden.

Heilkunde: Noch heute wird Stevia in Süd Amerika nicht nur zum Süßen von Tee und Speisen verwendet, sondern auch als Tonikum verschrieben und verabreicht, um die Verdauung zu fördern, den Blutzucker zu harmonisieren, Müdigkeit und Erschöpfung zu bekämpfen, Übergewicht abzubauen, bei Pilzbefall zu helfen und den Blutzuckerspiegel von Diabetikern zu normalisieren. Äußerlich wird Stevia verwendet, um Haut und Haare jugendlich und schön zu erhalten.

In Brasilien wird sie als Mittel gegen Diabetes eingesetzt, Stevia ist auch gut geeignet als Badezusatz, da die Haut nach einem Bad mit grünem Stevia-Pulver samtig weich und mit vielen Vitaminen und Nährstoffen versorgt ist. Hilft gegen Mund-, Rachen- und Darmpilz, bei Zahnbluten, Zahnbelag, Karies, schlechtem Atem und allgemeinen Zahnproblemen. Teewaschungen gegen allerlei Hautprobleme. Die Langzeiterfahrungen aus Japan und von den Guaraní-Indianern in Paraguay zeigen, dass Stevia keine Nebenwirkungen hat. Doch auch hier gilt die Regel: in Maßen, nicht in Massen. Stevia hat kein Abhängigkeitspotenzial.

In der EU ist der aus den Steviablättern gewonnene Süßstoff ab dem 2. Dezember 2011 als Lebensmittelzusatzstoff zugelassen.

Mehr Infos auf unserer Homepage

Gärtnerei Moll GmbH
Grabenmattenstrasse 18
5608 Stetten

www.bottiplanzen.ch

Tel. 056/496'24'94
Fax. 056/496'84'25
info@bottiplanzen.ch