

© Ethel Aardvark - CC-BY-3.0 - <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>man77 - CC-BY-SA-3.0 - <http://creativecommons.org/licenses/by/>NmiPortal - CC-BY-SA-3.0 - <http://creativecommons.org/licenses/by/>

Artikel-Nr: 17502

237

## Stevia Süßkraut

## Stevia rebaudiana

Die auch Süßes Honigkraut genannte mehrjährige *Stevia rebaudiana* wird schon seit Jahrhunderten als Süßstoff mit lakritzartigen Geschmack verwendet. *Stevia* wird als ideale Alternative zu Süßstoff und Zucker angesehen. Die Süßkraft ihrer Blätter entspricht etwa dem 10 bis 30-fachen von Zucker, enthält 0 Kalorien und weist im Gegensatz zu Zucker nach allgemeiner Ansicht keine kariesfördernden oder gesundheitsschädlichen Eigenschaften auf. *Stevia* gilt auch als für Diabetiker geeignet und soll den Blutzuckerspiegel nicht erhöhen. Die circa 50 bis 80 Zentimeter kleine Staude wird am besten im Topf gezogen. An biegsamen und behaarten Trieben wachsen ihre weichen Blätter und im Herbst bildet die *Stevia* an ihren Triebspitzen weiße Blüten. Aufgrund der enormen Süßkraft empfiehlt sich ein sparsamer Einsatz. Getrocknete Blätter können Sie zerbröseln und in einer Teekugel durch den heißen Tee schwenken oder Kaltgetränke süßen. Das reicht - probieren sie es. Zermahlene getrocknete Blätter eignen

**Naturstandort:** *Stevia* wurde von der indigenen Bevölkerung auf den Hochflächen Paraguays, Brasiliens und Argentiniens mit ihrem semihumiden Klima bereits in präkolumbianischer Zeit angebaut und war als Süßungs- und Heilmittel bekannt.

**Anzucht:** Die Anzucht im Haus ist das ganze Jahr über möglich. Drücken Sie das leichte Saatgut nur ein wenig auf feuchte Anzuchterde und bedecken Sie es nur ganz wenig mit dem Erds substrat, da es sich bei der *Stevia* um einen Lichtkeimer handelt. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf der Anzuchterde vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß an einen hellen und sehr warmen Ort mit 25 bis 30° Celsius und halten Sie die Anzuchterde feucht, aber nicht nass. Abhängig von der Anzuchttemperatur erscheinen dann die ersten Sämlinge bereits nach ein bis vier Wochen.

**Standort:** Die *Stevia* steht gerne sonnig - wächst aber auch im Halbschatten. Ein etwas windiger Platz ist durchaus von Vorteil, da man so Schädlingsbefall vorbeugen kann.

**Pflege:** Verwenden Sie einen etwas größeren Topf, denn die *Stevia* entwickelt ein starkes Wurzelsystem. Gießen Sie immer, wenn die oberste Erdschicht trocken ist. Vermeiden Sie dabei Staunässe im Topf oder Untersetzer. Triebspitzen können Sie bedenkenlos einkürzen, um einen buschigeren Wuchs zu fördern. Im Herbst abgestorbene Triebe schneidet man bodennah und nach der Blüte oder zu Beginn des Frühjahrs die ganze Pflanze etwa handhoch zurück. Kräuter benötigen übrigens auch keine Düngung, da sie eher empfindlich gegen zu nährstoffreiches Substrat sind.

**Im Winter:** Die *Stevia* ist mehrjährig, aber frostempfindlich und sollte ins Haus geholt werden, wenn die Außentemperaturen unter 10° Celsius sinken und dann an einem hellen Zimmerfenster stehen. Im Winter sollten Sie nur noch soviel gießen, dass der Wurzelballen nicht austrocknet. Bei dunkler und kühlerer Überwinterung zieht die Pflanze die oberirdischen Teile ein und treibt im Frühjahr neu aus.