

Stevia

Stevia rebaudiana

Stevia ist eine Pflanze, die einen natürlichen Süßstoff (Steviosid) enthält. Sie ist auch unter den Namen Süßkraut oder Honigblatt bekannt. Sie ist ein Vielfaches süßer als Zucker, hat aber keine Kalorien und verursacht kein Karies. Steviablätter werden schon seit Urzeiten von den Guarani-Indianern als Süßungsmittel für Lebensmittel und Kräutertees verwendet.

In der EU ist die Stevia erst seit 2012 als zugelassenes Süßungsmittel auf dem Markt.



Küche

Um Stevia erst einmal kennen zu lernen, empfiehlt es sich, mit den frischen Blättern einen Tee aufzubrühen. Stevia hat einen leichten Eigengeschmack.

Mascarpone-Dessert

Zutaten

250 g Mascarpone, 1 Dose Pfirsiche, 1 TL Stevia-Pulver, 1 Stängel frische Minze

Zubereitung

Alle Zutaten in der Küchenmaschine pürieren. Fertig!

Für Rezepte in denen Zucker als Volumenmenge gebraucht wird (Kuchen etc.), ist die Stevia nicht geeignet. Hier müssten die Rezeptzutaten neu zusammengestellt werden.

Standort

Als Topfpflanze kann sie im Sommer draußen stehen und im Winter auf der Fensterbank. Sie bevorzugt sandigen sauren Boden.

Damit die Pflanze buschig wächst, empfiehlt es sich, die Spitzen auszubrechen. Ältere Blätter haben die meisten Wirkstoffe.



Stevia-Pulver

Stevia-Stängel zum Trocknen aufhängen oder im Backofen bei einer Temperatur von 40° C trocknen. Die Blätter dann vom Stängel abstreifen. Im Mörser oder in einer elektrischen Kaffeemühle pulverisieren. In einem Schraubglas lichtgeschützt aufbewahren.

Konservierung

Der Auszug sowie das Pulver werden verwendet für Getränke und andere Rezepturen

Heilanzeigen

Blutzuckerspiegel regulierend - verursacht keinen Karies - Zuckerersatz für Diabetiker
Senkt den hohen Blutdruck