

„Zuccherò“ – die süsseste Versuchung der Natur

Das süsse Gewürzkraut Stevia rebaudiana wurde schon durch die Guarani Indianer zum Süssen von Speisen und Kräutertees sowie als Medizinalpflanze verwendet. Stevia, auch Süsskraut genannt, stammt aus Paraguay (Südamerika).

Beschreibung

Das Süsskraut erreicht eine Höhe von ca. 60cm und ist mehrjährig. Die Pflanze ist aber in unseren Breitengraden nicht winterhart. Daher muss sie frostfrei überwintert werden.

„Zuccherò“ ist von der Basis aus gut verzweigt, besitzt einen festen Stiel und leicht gezähnte, dunkelgrüne Blätter. Die unscheinbaren Blüten sind weiss und klein.

Getrocknete Blätter schmecken süsser als Haushaltszucker, konzentrierte Extrakte sind bis 300 Mal süsser. Der Grund dafür sind Stevioside (Glykosid). Dies sind natürliche Stoffe, welche in den Blättern gebildet werden.

Kultur/Pflege

Stevia benötigt einen sonnigen und warmen Standort mit durchlässiger Erde im Garten oder im Topf auf dem Balkon. Wie Basilikum erträgt auch Süsskraut keine kühlen Nächte und keine kalten Regenschauer. Bringen Sie daher diese Pflanzen mit Vorteil erst ab dem 20. Mai ins Freie. Holen Sie also Ihre Jungpflanze nicht vor den Eisheiligen aus der Gärtnerei.

Stevia verlangt einen kontinuierlich feuchten Boden und verträgt Trockenheit schlecht.

Ernte/Verwendung

Verwendet werden frische und getrocknete Blätter als Geschmacksverstärker oder als Süssmittel von Speisen und Getränken. „Zuccherò“ enthält so gut wie keine Kalorien, schadet den Zähnen nicht und hat keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Einzelblätter können kontinuierlich geerntet werden.

Kurz vor der Blütezeit hat die Blattmasse und der Gehalt an Steviosiden den Höhepunkt erreicht. Jetzt sollte die eigentliche Ernte stattfinden.

Anwendung

Man gibt einen Teelöffel Steviablätter in eine Tasse, übergiesst sie mit siedendem Wasser, nach 30 Sekunden ist der Stevia-Tee fertig. Jetzt können die Blätter abgeseiht werden.

Das Kraut kann nach dem Teekochen auf die Haut oder die geschlossenen Augen gelegt werden. Laut medizinischen Unterlagen soll dies die Haut sichtbar straff machen (ohne Garantie). In einem Werbespot könnte man anbringen: „Fragen Sie Ihren Gärtner oder Apotheker und lesen Sie die Packungsbeilage.“