

Steviafrø og dyrking av Stevia

Latinsk navn: Stevia rebaudiana

Steviaplanten blir fra 50 - 100 cm høy. Den er en kompakt liten busk med hvite blomster. Den er lett å dyrke når man følger noen enkle regler. Steviafrø får du kjøpt ved å gå til vår nettbutikk.

Spiring: 25-30 grader (pass på å skygge hvis sola blir sterk). Vær forsiktig med dekking av frøet. Benytt gjerne litt sand, vermiculite eller perlite. Kun et svært tynt lag. Dekk såbrettet med plast for å bevare fuktigheten.

Dyrking: Solrikt, god jord som holdes fuktig hele tiden. Ikke under 10 grader C. For at søtstoffet steviosid skal få utvikle seg optimalt må planten vokse seg stor og kraftig før bruk. Gjødsla moderat.

Stevia er i praksis en ettårig kultur i Norge, men kan tas inn om vitneren for overvintring. Pass da på at den da ikke tørker inn eller overvannes om vinteren.

Bruksområde: Stevia er sukkerplanten over alle. Steviosid, som den inneholder, er minst 200 ganger søtere enn sukker. Den brukes av mange til te og i det hele tatt i stedet for sukker. Blad og urteaktige skudd kan tørkes og brukes i de fleste sammenhenger der sukker brukes.

Diverse: Planten kan brukes av diabetikere uten risiko, da den ikke påvirker blodsukkeret. Den inneholder heller ikke karbohydrater som gir grobunn for karies - du får altså ikke hull i tennene av stevia. Tvert imot viser undersøkelser at stevia beskytter tennene og motvirker karies. I Japan og i en del andre land står den for omlag for ca. 50% av søtningsstoffbruket.

For mer info om Stevia se:

www.stevia.no

Ønsker man ferdige ekstrakter av stevia som er meget lette og bruke og dosere kan dette fås kjøpt ved å gå inn på www.naturlegmiddel.com eller ringe naturlegmiddel.com sin norske kundeservice på tlf. 40 40 20 99

Steviafrø kjøper du ved å trykke her