



Süsskraut (*Stevia rebaudiana*)

Die Blätter des Süsskrautes werden seit über 500 Jahren von der indianischen Bevölkerung Paraguays und Brasiliens bei der Zubereitung von Speisen, Getränken und als Heilpflanze verwendet. In ihrer Heimat kann die Pflanze bis zu 6 Jahre alt werden. Bei uns ist die Stevia ein nicht winterharter Kleinstrauch. Sie kann 0,5 bis 1,20 Meter erreichen. Die Blüten des Süsskrautes sind winzige, weisse Korblüten. Sie hat einen aufrechten Wuchs mit meist verzweigten Stängeln.

Standort

Das Süsskraut ist eine subtropische Pflanze. Das bedeutet, dass sie Hitze und Temperaturschwankungen gut erträgt und eher feuchtes Substrat bevorzugt. Richtig wohl fühlt sich Stevia erst, wenn die Temperatur über 20°C steigt. Sie wächst an einem geschützten, sonnigen Standort besonders gut. Das Süsskraut bevorzugt eine humusreiche und lockere Erde.

Pflege

Am besten lässt man den Erdballen gut abtrocknen und giesst sie danach so, dass der Erdballen wieder richtig gut durchnässt ist. Staunässe ist zu vermeiden, denn sonst verfaulen die Wurzeln und es kommt zum Absterben der Pflanze. Die Stevia sollte nur sparsam gedüngt werden. Die Blüten werden nach der Blüte samt Blütenstengel abgeschnitten.

Verwendung

Die Blätter haben bis zum 300fachen mehr Süßkraft als Kristallzucker. Die Süße der Pflanze ist fast kalorienfrei. Deshalb wird der natürliche Süßstoff besonders bei Diabetikern, Übergewicht und zur Vorbeugung von Karies verwendet. Sie soll auch Blutdruck senkend und Verdauungs fördernd wirken. Die Ernte erfolgt zwischen Juni und Oktober, spätestens bevor der Frost eintritt. Genutzt werden direkt die Blätter des Süsskrautes. Man kann sie frisch verwenden oder aber sie werden getrocknet. Die getrockneten Blätter können mehrere Jahre gelagert werden. Um süßes Tee zuzubereiten, übergiesst man einen kleinen Zweig Stevia zusammen mit dem Teekraut in einem Krug mit kochend heissem Wasser und lässt den Tee 10-15 Minuten ziehen. Klein gehackt kann es der Tomatensauce die Bitterkeit nehmen oder die Salatsauce verbessern. Stevia-Kochbücher zeigen viele weitere Verwendungsmöglichkeiten auf.

Überwintern

Meist wird das Süsskraut als einjährige Pflanze gezogen. Sonst wird sie vor dem ersten Frost eingearäumt. Die oberirdischen Pflanzenteile werden auf die Hälfte zurück geschnitten. Es können ab September auch Stecklinge geschnitten und diese in einen kleinen Topf gepflanzt werden. Danach sollte man das Süsskraut an einen hellen und kühlen Standort bei 10-15°C stellen. Überwintert man die Stevia hell aber kühl im Haus, sollte man sie nur alle 3-4 Wochen ein wenig giessen. Steht die Pflanze den Winter über kühl und dunkel im Keller, so benötigt sie nur alle 4-5 Wochen ein wenig Wasser. Während der winterlichen Ruheperiode sterben die oberen Pflanzenteile ab, die Wurzeln überwintern. Im Frühjahr erfolgt dann der Neuaustrieb ab dem Monat März und die Pflanze entfaltet sich aufs Neue.

Weitere Pflegetipps unter www.huplant.ch