



SAFLAX®



Tips



© Ethel Aardvark - CC-BY-3.0

Stevia rebaudiana

	 Български	BG		2		 Malti	MT		5
	 Dansk	DK		2		 Nederlands	NL		5
	 Deutsch	DE		2		 Norsk	NO		6
	 English	UK		2		 Polski	PL		6
	 Eesti	EE		3		 Português	PT		6
	 Suomalainen	FI		3		 Românesc	RO		6
	 Français	FR		3		 Svenska	SE		7
	 Ελληνική	GR		3		 Slovensky	SK		7
	 Gaeilge	IE		4		 Slovenski	SI		7
	 íslenskur	IS		4		 Español	ES		7
	 Italiano	IT		4		 Český	CZ		8
	 Hrvatski	HR		4		 Türkçe	TR		8
	 Latviešu	LV		5		 Magyar	HU		8
	 Lietuvių kalba	LT		5		 日本語	JP		9



Сладка билка стевия

Stevia rebaudiana

По-здоровословната алтернатива – и 30 пъти по-сладка от захарта

Многогодишното растение *Stevia rebaudiana*, известно още като сладка медена трева, се използва от векове като подсладител с вкус, подобен на женско биле. Стевия се смята за идеална алтернатива на подсладителите и захарта. Подслаждащата сила на листата му е около 10 до 30 пъти по-голяма от тази на захарта, съдържа 0 калории и, за разлика от захарта, обикновено не се смята, че има кариезни или вредни свойства. Стевия също се счита за подходяща за диабетици и се твърди, че не повишава нивата на кръвната захар. Приблизително 50 до 80 сантиметровото малко многогодишно растение се отглежда най-добре в саксия. Меките й листа растат върху гъвкави и космати издънки, а през есента стевията образува бели цветчета по върховете на издънките си. Поради огромната подслаждаща сила, препоръчваме да го използвате пестеливо. Можете да натрошите изсушени листа и да ги разбъркате в горещ чай в топка за чай или да подсладите студени напитки. Това е достатъчно - опитайте. Натрошените изсушени листа са добри и за подсладяване на десерти. **Естествено местоположение:** Стевия вече е била култивирана от местното население в планините на Парагвай, Бразилия и Аржентина с техния полувлажен климат в предколумбовите времена и е била известна като подсладител и лекарствен продукт.

Успешно отглеждане: Отглеждането на закрито е възможно цялгодишно. Натиснете леките семена само леко върху влажна почва за отглеждане и ги покрийте само леко с почвения субстрат, тъй като стевията покръпва на светлина. Покрийте съда с култура с домакинско фолио, което сте осигурили с дупки. Това предпазва почвата от изсушаване. Трябва да отстранявате фолиото за 2 часа на всеки два до три дни. Това предотвратява образуването на мухъл върху растящата почва. Поставете саксията със семена на светло и много топло място с 25 до 30° по Целзий и поддържайте почвата влажна, но не мокра. В зависимост от температурата на отглеждане, първите разсад ще се появят само след една до четири седмици. **Най-доброто местоположение:** Стевията обича да е на слънце, но расте и на частична сянка. Леко ветровито място определено е предимство, тъй като може да предотврати нашествието на вредители. **Оптимална грижа:** Използвайте малко по-голяма саксия, защото стевията развива силна коренова система. Винаги поливайте, когато горният слой на почвата е изсъхнал. Избягвайте преовлажняване в саксията или чинийката. Можете да скъсите върховете на издънките без колебание, за да насърчите по-гъстия растеж. Издънките, които умират през есента, се отрязват до земята и след цъфтежа или в началото на пролетта цялото растение се отрязва на височина около една ръка. Между другото, билките също не се нуждаят от торене, тъй като са доста чувствителни към субстрат, който е твърде богат на хранителни вещества. **През зимата:** Стевията е многогодишно растение, но е чувствителна към замръзване и трябва да се внесе на закрито, когато външната температура падне под 10° по Целзий, и след това да се постави на прозорец на светла стая. През зимата трябва да поливате достатъчно, за да предпазите кореновата топка от изсъхване. По време на тъмна и по-хладна хибернация растението издърпва надземните части и пониква отново през пролетта.



Stevia sød urt

Stevia rebaudiana

Det sundere alternativ – og 30 gange sødere end sukker

Den flerårige Stevia rebaudiana, også kendt som sød honninggræs, er blevet brugt i århundreder som sødemiddel med en lakridsagtig smag. Stevia betragtes som et ideelt alternativ til sødestoffer og sukker. Dens blades sødende kraft er omkring 10 til 30 gange større end sukker, indeholder 0 kalorier og, i modsætning til sukker, menes det generelt ikke at have cariesfremmende eller skadelige egenskaber. Stevia anses også for at være velegnet til diabetikere og siges ikke at hæve blodsukkeret. Den cirka 50 til 80 centimeter lille stauede dyrkes bedst i potte. Dens bløde blade vokser på fleksible og behårede skud, og om efteråret danner steviaen hvide blomster i spidsen af sine skud. På grund af den enorme sødekraft anbefaler vi at bruge det sparsomt. Du kan smuldre tørrede blade og hvirle dem gennem varm te i en tekugle eller søde kolde drikke. Det er nok - prøv det. Knuste tørrede blade er også gode til at søde desserter.

Naturlig beliggenhed: Stevia blev allerede dyrket af den oprindelige befolkning på højslandet i Paraguay, Brasilien og Argentina med deres semi-fugtige klima i prækolumbiansk tid og var kendt som et sødemiddel og et lægemiddel. **Succesfuld dyrkning:** Indendørs dyrkning er mulig hele året rundt. Tryk det lette frø kun lidt ned på fugtig vækstjord og dæk det kun lidt med jordsubstratet, da steviaen spirer i lyset. Dæk dyrkningskarret til med husholdningsfilm, som du forsyner med huller. Dette beskytter jorden mod udtørring. Du bør fjerne folien i 2 timer hver anden til tredje dag. Dette forhindrer mug i at dannes på den voksende jord. Stil frøpotten et lyst og meget varmt sted med 25 til 30° Celsius og hold pottejorden fugtig, men ikke våd. Afhængig af væksttemperaturen vil de første frøplanter dukke op efter blot en til fire uger. **Den bedste beliggenhed:** Stevia kan lide at være i solen - men vokser også i halvskygge. Et let blæsende sted er bedst, da det kan forhindre skadedyrangreb. **Optimal pleje:** Brug en lidt større potte, fordi steviaen udvikler et stærkt rodsystem. Vand altid, når det øverste jordlag er tørt. Undgå vandfyldning i gryden eller underkoppen. Du kan forkorte skudspidserne uden tvivl for at fremme busket vækst. Skud, der dør om efteråret, skæres tilbage til jorden, og efter blomstring eller i begyndelsen af foråret skæres hele planten ned omkring en hånd højt. Urter behøver i øvrigt heller ikke gødskning, da de er ret følsomme over for et for næringsrigt substrat. **Om vinteren:** Stevia er flerårig, men frostsølsom og bør bringes indendørs, når udetemperaturen falder til under 10° Celsius og derefter placeres i et lyst rumvindu. Om vinteren bør du kun vande nok til at forhindre rodklumpen i at tørre ud. Under mørk og køligere dvaler trækker planten de overjordiske dele ind og spirer igen om foråret.



Stevia Süßkraut

Stevia rebaudiana

Die gesündere Alternative - und 30 mal süßer als Zucker

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 Stauede 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 sich auch gut zum Süßen von Desserts. **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 Erdschubstrat, 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.



Sweet Leaf of Paraguay

Stevia rebaudiana

The healthy alternative – and 30 times sweeter than sugar

The perennial *Stevia rebaudiana*, also known as sugar leaf or sweet leaf, has been used for centuries as sweetener with a liquorice-like taste. It is seen as the ideal alternative to artificial sweetener and sugar. The sweetness of the leaves is about 10 to 30 times stronger than sugar, it has 0 calories and, other than sugar, it is generally accepted as not having health-damaging effects, like causing caries. The Stevia is also known as suitable for diabetics and doesn't cause high blood sugar. The around 50 to 80 cm small shrub is easy to cultivate in a pot. The flexible and hairy sprouts develop soft leaves and during autumn white blossoms on the tips. Because of its strong sweetness, a rather sparsely use is recommended. Dried leaves can be crumbled and with a tea ball tossed in hot tea, or used to sweeten cold drinks. But enough – just try it out! The ground dry leaves are also nicely suited for sweetening desserts. **Natural location:** The Stevia was already cultivated in pre-Colombian times by the indigenous people in the semi-humid climate of the highlands of Paraguay, Brazil and Argentina, and was already known as sweetener and also as remedy. **Successful cultivation:** Seed propagation indoors is possible throughout the year. Just press the seeds gently onto moist potting compost and, since the Stevia is a light germinator, put only a very thin layer of compost earth on top. Cover the seed container with clear film to prevent the earth from drying out, but don't forget to make some holes in the clear film and take it every second or third day completely off for about 2 hours. That way you avoid mold formation on your potting compost. Place the seed container somewhere bright and very warm with a temperature between 25°C and 30°C and keep the earth moist, but not wet. Depending on the propagation temperature, the first seedlings will come up after one to four weeks. **The best location:** The Stevia prefers a sunny place, but can also grow half-shaded. A light windy spot can be of advantage as well since it makes pest infestations less likely. **Optimal care:** The Sweet Leaf develops strong roots and should be cultivated in a bigger pot right from the start. Water the plant regularly as soon as the upper layer of the substrate has dried out, and avoid water logging in pot and saucer. The shoot tips can easily be pruned to support a more bushy growth. During autumn you may cut the dead sprouts close to ground-level, and after blossoming or with beginning of spring the whole plant is to be cut back to a hand-breadth. Herbs actually don't need fertilizing since they are rather sensitive to excessively nutritious earth. **In the winter:** The perennial Sweet Leaf of Paraguay is rather sensitive to frost and should be moved indoors to bright place near a window, as soon as the temperatures fall below 10° Celsius. Water the plant only modest during winter, so that the roots don't dry out. If the plant is kept in a more dark and cool place, it will draw back the aerial parts and shoot again in spring.



Stevia magus ürt

Stevia rebaudiana

Tervislikum alternatiiv – ja 30 korda magusam kui suhkur

Mitmeaastane Stevia rebaudiana, tuntud ka kui magus meehein, on lagrisataolise maitsega magusainena kasutatud sajandeid. Steviat peetakse ideaalseks alternatiiviks magusainetele ja suhkrule. Selle lehtedega magusaine on umbes 10–30 korda suurem kui suhkrul, sisaldab 0 kalorit ja erinevalt suhkrust ei usuta, et sellel pole kaariese teket soodustavaid ega kahjulikke omadusi. Steviat peetakse sobivaks ka diabeetikutele ja väidetavalt ei tõsta see veresuhkru taset. Umbes 50–80 sentimeetrit väikest püsikut on kõige parem kasvatada potis. Tema pehmed lehed kasvavad painduvatel ja karvastel võrsetel ning sügisel moodustab stevia võrsete otstes valged õied. Tohtu magususjõu tõttu soovitakse seda kasutada säästlikult. Kuivatatud lehti saab murendada ja teepallis läbi kuuma tee keerutada või külmi jooke magustada. Sellest piisab - proovige järele. Purustatud kuivatatud lehed sobivad hästi ka magustoitade maiustamiseks. **Looduslik asukoht:** Steviat kasvatatakse põlisrahvastik juba Kolumbuse-eelsesel ajal poolniiske kliimaga Paraguay, Brasiilia ja Argentina mägismaal ning oli tuntud magusaine ja ravimtootena. **Edukas kasvatamine:** Toas kasvatamine on võimalik aastaringiselt. Vajutage heledat seemet vaid veidi niiske kasvupinnasele ja katke see vaid veidi mullasubstraadiga, kuna stevia idaneb valguse käes. Kata kultuuriruumi toidukilega, mille varustad aukudega. See kaitseb mulda kuivamise eest. Peaksite fooliumi eemaldama 2 tunniks iga kahe kuni kolme päeva järel. See takistab hallituse teket kasvupinnal. Asetage seemnepott valgusküllasesse ja väga sooja kohta, mille temperatuur on 25–30 °C, ning hoidke istutusmuld niiske, kuid mitte märjana. Olenevalt kasvutemperatuurist ilmuvad esimesed seemikud juba ühe kuni nelja nädala pärast. **Parim asukoht:** Steviale meeldib olla päikese käes, kuid ta kasvab ka poolvarjus. Kergelt tuuline koht on kindlasti eelisteks, kuna see võib ära hoida kahjurite nakatumise. **Optimaalne hooldus:** Kasutage veidi suuremat potti, sest stevia arendab tugeva juurestiku. Kastke alati, kui pealmine mullakiht on kuiv. Vältige potti või alustassi vettimist. Põõsama kasvu soodustamiseks saate võrseid kõhklemata lühendada. Sügisel hukkunud võrseid lõigatakse tagasi maapinnale ja pärast õitsemist või kevade hakul lõigatakse kogu taim umbes käekõrgusel tagasi. Muide, ürdid ei vaja ka väetamist, kuna need on liiga toitainerikka substraadi suhtes tundlikud. **Talvel:** Stevia on mitmeaastane, kuid külmatalundlik ja see tuleks tuua siseruumidesse, kui välistemperatuur langeb alla 10 °C ja asetada seejärel valgusküllasesse toaaknasse. Talvel tuleks kasta ainult nii palju, et juurepall ei kuivaks. Pimedal ja jahedamal talveuneperioodil tõmbab taim maapealsed osad sisse ja tärkab kevadel uuesti.



Stevia makea yrtti

Stevia rebaudiana

Terveellisempi vaihtoehto - ja 30 kertaa makeampi kuin sokeri

Monivuotista Stevia rebaudiana, joka tunnetaan myös nimellä makea hunajaruoho, on käytetty vuosisatojen ajan makeutusaineena, jonka maku on lakritsia. Steviaa pidetään ihanteellisena vaihtoehtona makeutusaineille ja sokerille. Sen lehtien makeutusvoima on noin 10–30 kertaa sokeria suurempi, se sisältää 0 kaloria ja toisin kuin sokerilla, sillä ei yleensä uskota olevan kariesta edistäviä tai haitallisia ominaisuuksia. Steviaa pidetään myös diabeetikoille sopivana, eikä sen sanota nostavan verensokeria. Noin 50–80 senttimetriä pieni monivuotinen kasvi on parasta kasvattaa ruukussa. Sen pehmeät lehdet kasvavat joustavilla ja karvaisilla versoilla ja syksyllä stevia muodostaa valkoisia kukkia versojen kärkiin. Valtavan makeutusvoiman vuoksi suosittomina sen säästämistä. Voit murskata kuivatettuja lehtiä ja pyöritellä niitä kuuman teen läpi teepallossa tai makeuttaa kylmiä juomia. Se riittää - kokeile sitä. Murskatut kuivatut lehdet sopivat myös jälkiruokien makeuttamiseen. **Luonnollinen sijainti:** Alkuperäiskansat viljelivät steviaa jo esikolumbianaisena aikana Paraguayn, Brasilian ja Argentiinan yläjokiin, joissa ilmasto oli puolikosteaa, ja se tunnettiin makeutusaineena ja lääkevalmisteenä. **Onnistunut viljely:** Sisäviljely on mahdollista ympäri vuoden. Paina kevyttä siementä vain vähän kostealle kasvumaalle ja peitä se vain vähän maaperällä, sillä stevia itää valossa. Peitä viljelyastia kelmulla, johon on tehty reikiä. Tämä suojaaa maaperää kuivumiselta. Poista folio 2 tunnin ajaksi kahden tai kolmen päivän välein. Tämä estää homeen muodostumisen kasvumaahan. Aseta siemenruukku valoisaan ja erittäin lämpimään paikkaan, jonka lämpötila on 25–30 °C, ja pidä istutusmaa kosteana, mutta ei märkinä. Kasvulämpötilasta riippuen ensimmäiset taimet ilmestyvät yhdestä neljään viikossa. **Paras sijainti:** Stevia tykkää olla auringossa - mutta kasvaa myös osittain varjossa. Hieman tuulien paikka on ehdottomasti etu, sillä se voi estää tuholaistartunnan. **Optimaalinen hoito:** Käytä hieman suurempaa ruukkua, koska stevia kehittää vahvan juurijärjestelmän. Kastele aina, kun maan pintakerros on kuiva. Vältä veden kastumista kattilaan tai lautaselle. Voit lyhentää versonkärkiä epätoimivasti edistääksesi tuuheampaa kasvua. Syksyllä kuolleet versot leikataan takaisin maahan ja kukinnan jälkeen tai kevään alussa leikataan koko kasvi noin käden korkeudelta. Yrtit eivät muuten myöskään tarvitse lannoitusta, koska ne ovat melko herkkiä liian ravinnepitoiselle alustalle. **Talvella:** Stevia on monivuotinen, mutta pakkasherkkä, ja se tulee tuoda sisätiloihin, kun ulkolämpötila laskee alle 10 celsiusasteen, ja sijoittaa sitten valoisaan huoneen ikkunaan. Talvella kastele vain tarpeeksi, jotta juuripallo ei kuivu. Pimeään ja viileämmän lepotilan aikana kasvi vetää sisäänsä maanpäälliset osat ja itää uudelleen keväällä.



Chanvre d'eau

Stevia rebaudiana

L'alternative plus saine - et 30 fois plus sucrée que le sucre

Le chanvre d'eau vivace, aussi appelé herbe miel douce, est utilisé depuis des siècles comme édulcorant avec un goût rappelant la réglisse. Le chanvre a une réputation d'alternative idéale à la saccharine et au sucre. Le pouvoir édulcorant de ses feuilles est 10 à 30 fois plus fort que celui du sucre, ne contient pas de calories, et présente, selon l'opinion générale, aucune propriété nocive ou qui stimule le développement de caries, contrairement au sucre. Le chanvre est aussi considéré comme étant adapté aux diabétiques et ne doit pas augmenter le taux de glucose. Le petit abrisseau de 50 à 80 centimètres de longueur grandit le mieux en pot. Ses fleurs douces poussent sur des rameaux flexibles et poilus et, en automne, le chanvre forme des fleurs blanches sur le bout des rameaux. Il est conseillé d'utiliser peu de chanvre en raison de son énorme pouvoir édulcorant. Vous pouvez émietter les feuilles séchées et les pivoter dans une théière par le thé chaud, ou adoucir une boisson froide. Ça suffit - essayez-le. Les feuilles séchées moulues sont aussi utiles pour adoucir les desserts. **Emplacement naturel:** Le chanvre d'eau était déjà cultivé pendant la période pré-colombienne sur les plateaux du Paraguay, du Brésil, et de l'Argentine avec leur climat semi-humide et était connu comme édulcorant et remède. **Culture réussie:** La culture des graines à la maison est possible tout au long de l'année. Appuyez l'ensemencement léger un petit peu sur du terreau humide et recouvrez-le très peu avec le substrat, car le chanvre a besoin de lumière pour germer. Couvrez le récipient avec une feuille transparente dans laquelle vous faites des trous. Comme ça, le terreau est protégé du dessèchement. Vous devez enlever la feuille pendant deux heures tous les deux ou trois jours. Ceci provoque la formation de moisissures dans le terreau. Mettez le récipient dans un endroit lumineux et très chaud de 25° à 30° Celsius. Maintenez le terreau humide, mais pas mouillé. Les premiers semis apparaissent après une à quatre semaines en fonction de la température. **Le meilleur emplacement:** Le chanvre d'eau aime le soleil, mais il grandit aussi dans un endroit mi-ombragé. Il est avantageux de le mettre dans un endroit un peu plus venteux, car l'on peut éviter une infestation parasitaire. **Soins optimaux:** Utilisez un pot un peu plus gros, car le chanvre développe de fortes racines. Arrosez-le toujours si la couche de terre supérieure est sèche. Évitez l'eau stagnante dans le pot ou dans la soucoupe. Vous pouvez raccourcir les bouts de rameaux sans hésitation, afin de stimuler une croissance plus touffue. En automne, on coupe les rameaux morts près du sol et la plante entière à la hauteur d'une main environ après la floraison ou au début du printemps. Les herbes n'ont pas besoin d'engrais, car elles sont sensibles aux substrats trop nutritifs. **En hiver:** Le chanvre d'eau est vivace mais sensible au gel et doit donc être mis à la maison, sur un rebord de fenêtre lorsque les températures externes tombent en-dessous de 10° Celsius. En hiver, vous devez arroser la plante seulement pour que la motte de racines ne se dessèche pas. Si la plante hiverne dans un endroit plus sombre et froid, elle rentre la partie aérienne et la repousse en printemps.



Στέβια γλυκό βότανο

Stevia rebaudiana

Η πιο υγιεινή εναλλακτική - και 30 φορές πιο γλυκιά από τη ζάχαρη

Η πολυετής Stevia rebaudiana, γνωστή και ως γλυκό μελιτζάνι, χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες ως γλυκαντικό με γεύση γλυκόριζας. Η στέβια θεωρείται ιδανική εναλλακτική στα γλυκαντικά και τη ζάχαρη. Η γλυκαντική δύναμη των φύλλων του είναι περίπου 10 έως 30 φορές μεγαλύτερη από αυτή της ζάχαρης, περιέχει 0 θερμίδες και, σε αντίθεση με τη ζάχαρη, δεν πιστεύεται γενικά ότι έχει ιδιότητες που προάγουν την τερηδόνα ή βλαβερές ιδιότητες. Η στέβια θεωρείται επίσης κατάλληλη για διαβητικούς και λέγεται ότι δεν ανεβάζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Το μικρό πολυετές περίπου 50 έως 80 εκατοστών καλλιεργείται καλύτερα σε γλάστρα. Τα μαλακά φύλλα της αναπτύσσονται σε εύκαμπτους και τριχωτούς βλαστούς και το φθινόπωρο η στέβια σχηματίζει λευκά άνθη στις άκρες των βλαστών της. Λόγω της τεράστιας γλυκαντικής δύναμης, συνιστούμε να το χρησιμοποιείτε με φειδώ. Μπορείτε να θρυμματίσετε τα αποξηραμένα φύλλα και να τα στροβιλίζετε μέσα από ζεστό τσάι σε μια μπλάτα τσαγιού ή να γλυκάνετε κρύα ροφήματα. Αυτό είναι αρκετό - δοκιμάστε το. Τα θρυμματισμένα αποξηραμένα φύλλα είναι επίσης καλά για γλυκαντικά επιδόρπια. **Φυσιολογική τοποθεσία:** Η στέβια καλλιεργούνταν ήδη από τον αυτόχthonο πληθυσμό στα υψίπεδα της Παραγουάης, της Βραζιλίας και της Αργεντινής με το ημι-υγρό κλίμα τους στην φυσικοκοινωνική εποχή και ήταν γνωστή ως γλυκαντικό και φαρμακευτικό προϊόν. **Επιτυχημένη καλλιέργεια:** Η καλλιέργεια σε εσωτερικούς χώρους είναι δυνατή όλο το χρόνο. Πιέστε τον ελαφρύ σπόρο μόνο λίγο σε υγρό έδαφος ανάπτυξης και καλύψτε τον ελαφρά μόνο με το υπόστρωμα εδάφους, καθώς η στέβια βλασταίνει στο φως. Καλύψτε το δοχείο καλλιέργειας με μεμβράνη, την οποία ανοίγετε με τρύπες. Αυτό προστατεύει το έδαφος από το στεγνώνει. Θα πρέπει να αφαιρέσει το αλουμινόχαρτο για 2 ώρες κάθε δύο έως τρεις ημέρες. Αυτό αποτρέπει τη δημιουργία μούχλας στο αναπτυσσόμενο έδαφος. Τοποθετήστε τη γλάστρα σε ένα φωτεινό και πολύ ζεστό μέρος με θερμοκρασία 25 έως 30° Κελσίου και διατηρήστε το χώμα της γλάστρας υγρό αλλά όχι υγρό. Ανάλογα με τη θερμοκρασία ανάπτυξης, τα πρώτα σπορόφυτα θα εμφανιστούν μετά από μόλις μία έως τέσσερις εβδομάδες. **Η καλύτερη τοποθεσία:** Στη στέβια αρέσει να βρίσκεται στον ήλιο - αλλά αναπτύσσεται και σε μερική σκιά. Ένα μέρος που φυσάει λίγο είναι σίγουρα πλεονέκτημα, καθώς μπορεί να αποτρέψει την προσβολή από παράσιτα. **Βέλτιστη φροντίδα:** Χρησιμοποιήστε μια ελαφρώς μεγαλύτερη γλάστρα γιατί η στέβια αναπτύσσεται ένα ισχυρό ριζικό σύστημα. Να ποτίζετε πάντα όταν το ανώτερο στρώμα του εδάφους είναι στεγνό. Αποφύγετε το νερό στην κατασκόλη ή το πατάκι. Μπορείτε να συντομεύσετε τις άκρες των βλαστών χωρίς διαταγή για να ενθαρρύνετε την πιο θαμνώδη ανάπτυξη. Οι βλαστοί που πεθαίνουν το φθινόπωρο κόβονται ξανά στο έδαφος και μετά την ανθοφορία ή τις αρχές της άνοιξης ολόκληρο το φυτό κόβεται περίπου ένα χέρι ψηλά. Παραμειπτόντως, τα βότανα δεν χρειάζονται λίπανση, καθώς είναι μάλλον ευαίσθητα σε υπόστρωμα που είναι πολύ πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά. **Το χειμώνα:** Η στέβια είναι πολυετής αλλά ευαίσθητη στον παγετό και πρέπει να τοποθετείται σε εσωτερικό χώρο όταν η εξωτερική θερμοκρασία πέσει κάτω από τους 10° Κελσίου και στη συνέχεια να τοποθετείται σε φωτεινό παράθυρο δωματίου. Το χειμώνα, πρέπει να ποτίζετε μόνο αρκετά για να μην στεγνώσει η ρίζα. Κατά τη διάρκεια της σκιοκτενής και πιο ψυχρής χειμερινής νάρκης, το φυτό τραβάει τα υπέργεια μέρη και βλασταίνει ξανά την άνοιξη.



Stevia luibh milis

Stevia rebaudiana

An rogha eile níos sláintiúla - agus 30 uair níos milse ná siúcra

Tá an Stevia rebaudiana ilbhliantúil, ar a dtugtar meala milis freisin, in úsáid leis na céadta bliain mar mhilsitheoir le blas cosúil le liocrais. Meastar gur rogha iontach eile é Stevia seachas mílseoirí agus siúcra. Tá cumhacht mílsithe a dhuilleoga thart ar 10 go 30 uair níos mó ná siúcra, tá 0 calories ann agus, murab ionann agus siúcra, ní chreidtear go ginearálta go bhfuil aon airíonna caries nó díobhálacha aige. Meastar go bhfuil Stevia oiriúnach freisin do dhiaibéiteach agus deirtear nach n-ardaíonn sé leibhéil siúcra fola. Is fearr an ilbhliantúil beag idir 50 agus 80 ceintiméadar a mhás i bpoita. Fásann a duilleoga boga ar shoots solúbtha agus gruagacha agus san fhómhar cruthaíonn an stevia bláthanna bána ag leideanna a shoots. Mar gheall ar an gcumhacht mílsithe ollmhór, molaimid é a úsáid go coigilteach. Is féidir leat duilleoga triomaithe a mhionbhrú agus iad a chuisle trí thae te i liathróid tae nó deochanna fuara a mhísiú. Is leor sin - bain triail as. Tá duilleoga triomaithe brúite go maith freisin le haghaidh mílseoga a mhísiú. **Suíomh nádúrtha:** Bhí Stevia saothraithe cheana féin ag an daonra dúchasach ar ardchríocha Paragva, an Bhrasaíl agus an Airgintín lena n-aeráid leath-humid in aimsir na réamh-Columbian agus bhí ar a dtugtar mar mhilsitheoir agus táirge íocshláinte. **Saothrú rathúil:** Is féidir saothrú taobh istigh ar feadh na bliana. Brúigh an síol éadrom beagán ar ithir tais atá ag fás agus clúdaigh sé beagán leis an tsubstáit ithreach, de réir mar a phéacann an stevia sa solas. Clúdaigh an soitheach cultúir le scannán cling, a sholáthraíonn tú le poill. Cosnaíonn sé seo an ithir ó thriomú amach. Ba chóir duit an scragall a bhaint ar feadh 2 uair gach dhá nó trí lá. Cuireann sé seo cosc ar mhúnlá a fhoirmiú ar an ithir atá ag fás. Cuir an pota síolta in áit gheal agus an-te ag teocht 25 go 30 ° Celsius agus coinnigh an ithir potaithe tais ach ní fliuch. Ag brath ar an teocht atá ag fás, beidh na chéad síológa le feiceáil tar éis seachtain amháin go ceithre. **An suíomh is fearr:** Is maith leis an Stevia a bheith sa ghrian - ach fásann sé i scáth páirteach freisin. Is cinnte go bhfuil áit beagán gaofar ina bhuntáiste, mar is féidir leis inmhiolú lotnaidí a chosc. **Cúram is fearr is féidir:** Bain úsáid as pota beagán níos mó mar go bhforbraíonn an stevia córas fréimhe láidir. Uisce i gcónaí nuair a bhíonn an ciseal barr ithreach tirim. Seachain weatlogging sa phota nó saucer. Is féidir leat na leideanna shoot a ghiorrú gan leisce chun fás busier a spreagadh. Gearrtar shoots a fhaigheann bás san fhómhar ar ais go dtí an talamh agus tar éis bláthanna nó ag tús an earraigh gearrtar an planda iomlán thart ar lámh ard. Teagmhasach, ní gá toirchiú luibheanna ach an oiread, ós rud é go bhfuil siad sách íogair do fhoshaith atá ró-saibhir cothaitheach. **Sa gheimhreadh:** Is Stevia ilbhliantúil ach íogair do sioc agus ba chóir a thabhairt taobh istigh nuair a thiteann an teocht lasmuigh faoi bhun 10 ° Celsius agus ansin a chur i bhfuinneog seomra geal. Sa gheimhreadh, níor chóir duit ach go leor uisce a dhéanamh chun an liathróid fhréamh a choinneáil ó thriomú amach. Le linn geimhridh dorchá agus níos fuair, tarraingíonn an gléasra na codanna os cionn na talún agus sprout arís san earrach.



Stevia sæt jurt

Stevia rebaudiana

Heilbrigðari valkosturinn - og 30 sinnum sætari en sykur

Ævarandi Stevia rebaudiana, einnig þekkt sem sætt hunangrós, hefur verið notað um aldir sem sætuefni með lakkrísbragði. Stevia er talin tilvalinn valkostur við sætuefni og sykur. Sætandi kraftur laufanna er um það bil 10 til 30 sinnum meiri en sykurs, inniheldur 0 hitaeningar og, ólíkt sykri, er almennt ekki talið að það hafi neina tannátuhvetjandi eða skaðlega eiginleika. Stevia er einnig talið hentug fyrir sykursjúka og er sögð ekki hækka blóðsykur. Um það bil 50 til 80 sentímetra litla fjölera plöntu er best að rækta í potti. Mjúk blöðin vaxa á sveigjanlegum og loðnum sprotum og á haustin myndar stevían hvít blóm á oddnum á sprotum sínum. Vegna gífurlegs sætukrafts mælum við með því að nota það sparlega. Þú getur mulið þurrkuð laufblöð og snúið þeim í gegnum heitt te í tekúlu eða sætt kalda drykki. Það er nóg - reyndu það. Möluð þurrkuð laufblöð eru líka góð til að sæta eftirrætti. **Náttúruleg staðsetning:** Stevia var þegar ræktað af frumbyggjum á hálendinu í Paragvæ, Brasíliu og Argentínu með hálfrauku loftslagi á tímum fyrir Kólumbíu og var þekkt sem sætuefni og lyf. **Árangursrík ræktun:** Ræktun innandyrar er möguleg allt árið um kring. Þrýstið ljósfærni aðeins á rakan vaxtarjarð og hyljið það aðeins með undirlagi jarðvegsins, þar sem stevían spírar í ljósinu. Hyljið ræktunaríliðið með matarfilmu, sem þú útvegar með götum. Þetta verndar jarðvegin gegn þurrkun. Þú ættir að fjarlægja álpáppirinn í 2 klukkustundir á tveggja til þriggja daga fresti. Þetta kemur í veg fyrir að mygla myndist á vaxandi jarðvegi. Settu fræpottinn á björtum og mjög heitum stað með 25 til 30 ° Celsius og haltu pottjarðveginum rökum en ekki blautum. Það fer eftir vaxtarhastigi, fyrstu plönturnar birtast eftir aðeins eina til fjórar vikur. **Besta staðsetningin:** Stevían finnst gott að vera í sólinni - en vex líka í hálfskugga. Örlítið vindasöm staður er vissulega kostur, þar sem það getur komið í veg fyrir meindýrarárs. **Besta umönnun:** Notaðu aðeins stærri pott því stevían þróar með sér sterkt rótarkerfi. Vökvaðu alltaf þegar efsta lagið af jarðvegi er þurrt. Fyrðist vaxtarsnærslí í pottinum eða undirskálinni. Hægt er að stytta sprota á þess að hika til að hvetja til meiri vaxtar. Sprota sem drepast á haustin eru skorin niður til jarðar og eftir blómgun eða í byrjun vors er öll plantan skorin niður um hönd á hæð. Tilviljun þurfa jurtir ekki heldur frjögvin þar sem þær eru frekar viðkvæmar fyrir undirlagi sem er of næringarríkt. **A veturna:** Stevia er fjölær en viðkvæm fyrir frosti og ætti að fara með hana innandyrar þegar útihiði fer niður fyrir 10°C og setja síðan í bjartan herbergisglugga. Á veturna ættirðu aðeins að vökva nóg til að koma í veg fyrir að rótarkúlan þorni. Í dimmum og svalari dvala togar plöntan inn ofanjarðarhlutana og spír aftur á vorin.



Stevia

Stevia rebaudiana

L'alternativa salutare - e 30 volte più dolce dello zucchero

La Stevia rebaudiana, chiamata in alcune lingue anche erba di miele dolce, veniva utilizzata già da secoli come sostanza dolcificante, con un leggero gusto di liquirizia. La Stevia è un'alternativa ideale ai dolcificanti e allo zucchero. La sostanza dolce contenuta nelle foglie dolcifica quanto una dose di zucchero da 10 a 30 volte superiore, contiene 0 calorie e, al contrario dello zucchero, non favorisce la formazione di carie o danni alla salute. La Stevia è indicata anche per chi soffre di diabete e non innalza i livelli di zucchero nel sangue. Il piccolo arbusto, dai 50 agli 80 centimetri di altezza, si coltiva al meglio in vaso. Sui getti flessibili e ricoperti di peluria crescono le foglie tenere, in autunno la Stevia sviluppa fiori bianchi sulle estremità dei getti. **Posizione naturale:** La Stevia veniva coltivata già in epoca precolombiana dalle popolazioni indigene degli altipiani del Paraguay, del Brasile e dell'Argentina con il loro clima semi-umido, ed era utilizzata come dolcificante e come pianta officinale. **Coltivazione riuscita:** La coltivazione da semi in casa è possibile durante tutto l'anno. Mettete i semi a dimora nella terra di coltivo umida e ricopriteli solo poco con il substrato, poiché si tratta di semi che hanno bisogno di luce per germinare. Coprite il recipiente di coltivazione con pellicola trasparente, sulla quale praterete dei fori, in questo modo la terra eviterà di seccarsi. Ogni due o tre giorni rimuovete la pellicola per 2 ore, per prevenire la formazione di muffe sulla terra. Collocate il recipiente di coltivazione in un luogo luminoso e molto caldo, a una temperatura fra i 25° e i 30°C e mantenete la superficie della terra umida, ma non bagnata. A seconda della temperatura della coltivazione, le prime piantine compariranno già da una a quattro settimane dopo. **La posizione migliore:** La Stevia predilige gli ambienti solegggiati, ma cresce anche a mezz'ombra. E' preferibile trovare una collocazione leggermente ventosa, in modo da prevenire le infestazioni di parassiti. **Cura ottimale:** Scegliete un vaso un po' più grande, perché la Stevia sviluppa un forte sistema radicale. Aspettate sempre, prima di innaffiare di nuovo, che lo strato superficiale di terra si sia asciugato. Evitate i ristagni idrici, sia nel vaso che nel sottovaso. Potete accorciare senza problemi le punte dei getti, per stimolare la crescita di una forma a cespuglio. I getti che muoiono in autunno possono essere tagliati all'altezza del suolo e, dopo la fioritura o all'inizio della primavera, la pianta può essere potata di un palmo circa. In generale le piante erbacee non hanno bisogno di concime, poiché sono piuttosto sensibili al substrato troppo ricco di sostanze nutritive. **In inverno:** La Stevia è pluriennale, ma sensibile al freddo e andrebbe tenuta in casa quando le temperature esterne scendono sotto i 10° C, su un davanzale luminoso. In inverno innaffiate solo il minimo necessario a non far seccare il pane di radici. Nel caso di svernamento in un ambiente più fresco e scuro, la pianta ritira le parti più superficiali e torna a germogliare in primavera.



Stevia slatka biljka

Stevia rebaudiana

Zdravija alternativa - i 30 puta slađa od šećera

Višegodišnja biljka Stevia rebaudiana, poznata i kao slatka medonosna trava, stoljećima se koristi kao zaslađivač okusa nalik na sladić. Stevia se smatra idealnom alternativom zaslađivačima i šećeru. Snaga zaslađivanja lišća je oko 10 do 30 puta veća od šećera, sadrži 0 kalorija i, za razliku od šećera, općenito se ne vjeruje da ima svojstva koja potiču karijes ili štetna. Stevia se također smatra prikladnom za dijabetičare i kaže se da ne podiže razinu šećera u krvi. Otrpiliše 50 do 80 centimetara malu trajnicu najbolje je uzgajati u posudi. Njeni mekani listovi rastu na savitljivim i dlakavim izbojcima, au jesen stevija stvara bijele cvjetove na vrhovima svojih izbojaka. Zbog ogromne moći zaslađivanja preporučamo ga štedljivo koristiti. Možete izmrviti osušene listove i promiješati ih kroz vrč čaj u kuglici ili zasladiti hladna pića. Dosta je - probajte. Zdrobljeni osušeni listovi dobri su i za zaslađivanje slastica. **Zemlja porijekla:** Steviju je već u pretkolumbovsko doba uzgajalo domorodačko stanovništvo na visoravnima Paragvaja, Brazila i Argentine s njihovom poluvlažnom klimom te je bila poznata kao slatilo i ljekovito sredstvo. **Uspješan uzgoj:** Uzgoj u zatvorenom prostoru moguć je tijekom cijele godine. Lagano sjeme samo malo pritisnite na vlažno tlo za uzgoj i malo ga prekritie zemljanim supstratom jer stevija klija na svjetlu. Posudu s kulturom prekritie prozirnom folijom koju ste opremili rupama. To štiti tlo od isušivanja. Svaka dva do tri dana skinite foliju na 2 sata. Time se sprječava stvaranje plijesni na tlu za uzgoj. Stavite posudu za sjeme na svijetlo i vrlo toplo mjesto s 25 do 30°C i održavajte tlo za saksije vlažnim, ali ne mokrim. Ovisno o temperaturi uzgoja, prve sadnice će se pojaviti već nakon jednog do četiri tjedna. **Najbolja lokacija:** Stevija voli biti na suncu - ali raste i u polusjeni. Blago vjetrovito mjesto svakako je prednost jer može spriječiti najezdu štetnika. **Optimalna njega:** Koristite malo veću posudu jer stevija razvija jak korijenov sustav. Uvijek zalijevajte kada je gornji sloj zemlje suh. Izbjegavajte nakupljanje vode u loncu ili tanjuriću. Vrhove izdanaka možete bez oklijevanja skratiti kako biste potaknuli grmolikiji rast. Izbojci koji odumru u jesen režu se do zemlje, a nakon cvatnje ili početkom proljeća reže se cijela biljka otprilike do visine šake. Inače, začinsko bilje ne treba ni gnojidbu jer je dosta osjetljivo na supstrat koji je prebogat hranjivim tvarima. **U zimi:** Stevija je trajnica, ali osjetljiva na mraz i treba je unijeti u zatvoren prostor kada vanjska temperatura padne ispod 10°C, a zatim staviti na svijetli sobni prozor. Zimi biste trebali zalijevati samo toliko da se korijenska kugla ne osuši. Tijekom mračnog i hladnijeg zimskog sna biljka povuče nadzemne dijelove i u proljeće ponovno nikne.



Stēvijas saldaiss augš

Stevia rebaudiana

Veselīgāka alternatīva – un 30 reizes saldāka par cukuru

Daudzgadīgā Stevia rebaudiana, kas pazīstama arī kā saldā meduszāle, ir izmantota gadsimtiem ilgi kā saldinātājs ar lakricai līdzīgu garšu. Stevija tiek uzskatīta par ideālu alternatīvu saldinātājiem un cukuram. Tā lapu saldinātājspēja ir aptuveni 10 līdz 30 reizes lielāka nekā cukuram, tās satur 0 kalorijas, un atšķirībā no cukura parasti netiek uzskatīts, ka tai piemīt nekādas kariesu veicinošas vai kaitīgas īpašības. Tiek uzskatīts, ka stevija ir piemērota arī diabēta slimniekiem, un tā nepaaugstina cukura līmeni asinīs. Aptuveni 50 līdz 80 centimetrus mazo ziemcieti vislabāk audzēt podā. Tās mīkstās lapas aug uz elastīgiem un matainiem dzinumiem, un rudenī stevija veido baltus ziedus dzinumu galos. Milzīgā saldinātāja spēka dēļ iesakām to lietot taupīgi. Jūs varat sadrupināt kaltētas lapas un virināt tās caur karstu tēju tējas bumbiņā vai saldināt aukstos dzērienus. Pietiek - pamēģini. Sasmalcinātas kaltētas lapas noder arī desertu saldināšanai. **Dabiska vieta:** Vietējie iedzīvotāji Paragvajā, Brazīlijā un Argentīnā augstienēs ar daļēji mitru klimatu steviju kultivēja jau pirmskolumbiešu laikos, un tā bija pazīstama kā saldinātājs un ārstniecības līdzeklis. **Veiksmīga audzēšana:** Audzēšana telpās ir iespējama visu gadu. Vieglās sēklas tikai nedaudz uzspiediet uz mitras augšanas augsnes un tikai nedaudz pārklājiet to ar augsnes substrātu, jo stevija dīgst gaismā. Nosedziet kultivēšanas trauku ar pārtikas plēvi, kuru nodrošina ar caurumiem. Tas pasargā augsni no izžūšanas. Jums vajadzētu noņemt foliju 2 stundas ik pēc divām līdz trim dienām. Tas novērš pelējuma veidošanos augošajā augsnē. Novietojiet sēklu podu gaišā un ļoti siltā vietā ar temperatūru 25 līdz 30 ° C un turiet augsni mitru, bet ne mitru. Atkarībā no augšanas temperatūras pirmie stādi parādīsies jau pēc vienas līdz četrām nedēļām. **Labākā atrašanās vieta:** Stevijai patīk atkrāsies saulē, taču tā aug arī daļēji ēnā. Nedaudz vējaina vieta noteikti ir priekšrocība, jo tā var novērst kaitēkļu invāziju. **Optimāla aprūpe:** Izmantojiet nedaudz lielāku podu, jo stevija attīsta spēcīgu sakņu sistēmu. Vienmēr laistiet, kad augšējais augsnes slānis ir nožuvis. Izvairieties no ūdens aizsērēšanas katlā vai apakštasītē. Jūs varat bez vilcināšanās saīsināt dzinumu galus, lai veicinātu kuplāku augšanu. Rudenī mirstošos dzinumus nogriez atpakaļ zemē un pēc ziedēšanas vai pavasara sākumā visu augu nogriez apmēram rokas augstumā. Starp citu, arī garšaugiem nav nepieciešams mēslojums, jo tie ir diezgan jutīgi pret substrātu, kas ir pārāk bagāts ar barības vielām. **Ziemā:** Stevija ir daudzgadīga, bet jutīga pret salu, un tā jāienes telpās, kad ārā temperatūra nokrītas zem 10°C, un pēc tam jānovieto gaišā istabas logā. Ziemā laistīt vajadzētu tikai tik daudz, lai sakņu kamols neizžūtu. Tumšā un vēsākā ziemas gulās laikā augs ievēl virszemes daļas un pavasarī atkal sadīgst.



Stevija saldi žolē

Stevia rebaudiana

Sveikesnē alternatīva – ir 30 kartu saldēsnē už cukru

Daugiametē Stevia rebaudiana, dar vadināma saldžiaja medaus žole, šimtmečus buvo naudojama kaip saldymedžio saldiklis. Stevija laikoma ideāla saldikliju ir cukraus alternatīva. Jo lapu saldinamoji galia yra maždaug 10–30 kartų didesnė už cukrų, jame yra 0 kalorijų ir, skirtingai nei cukrų, paprastai manoma, kad jie neturi jokių kariesą skatinančių ar kenksmingų savybių. Stevija taip pat laikoma tinkama diabetikams ir teigiama, kad ji nedidina cukraus kiekio kraujyje. Maždaug 50–80 centimetrų didelę daugiamečių augalą geriausia auginti vazone. Jos minkšti lapai auga ant lanksčių ir plaukuotų ūglių, o rudenį stevija formuoja baltus žiedus ūglių galuose. Mėl didžiulės saldinančios galios rekomenduojame ji naudoti saikingai. Galite susmulkinti džiovintus lapus ir suklijuos per karštą arbatą arbatos rutulyje arba pasaldinti šaltus gėrimus. Užteks – pabandyk. Susmulkinti džiovinti lapai taip pat tinka desertams pasaldinti. **Natūrali vieta:** Steviją jau augino vietiniai gyventojai Paragvajaus, Brazilijos ir Argentinos aukštumose, kurių klimatas buvo pusiau drėgnas ikikolumbiniais laikais, ir buvo žinomas kaip saldiklis ir vaistinis preparatas. **Sėkmingas auginimas:** Auginti patalpoje galima ištisus metus. Šviesiąją sėklą šiek tiek užspauskite ant drėgnos augančios dirvos ir tik šiek tiek padenkite dirvos substratu, nes stevija dygsta šviesoje. Kultūros indą uždenkite maistine plėvele, kurioje yra skylės. Tai apsaugo dirvą nuo išdžiūvimo. Kas dvi ar tris dienas 2 valandas nuimkite foliją. Tai neleids augančioje dirvoje susidaryti pelėsiui. Sėklų vazoną padėkite į šviesią ir labai šiltą vietą, kurios temperatūra yra 25–30 ° C, o vazono žemė turi būti drėgna, bet ne šlapia. Priklausomai nuo augimo temperatūros, pirmieji daigai pasirodys jau po vienos ar keturių savaičių. **Geriausia vieta:** Stevija mėgsta būti saulėje, bet auga ir daliniame pavėsyje. Šiek tiek vėjuota vieta tikrai yra privalumas, nes gali apsisaugoti nuo kenkėjų. **Optimali priežiūra:** Naudokite šiek tiek didesnę vazoną, nes stevija sukuria stiprią šaknų sistemą. Visada laistykite, kai viršutinis dirvožemio sluoksnis yra sausas. Venkite vandens užmirkimo puvės ar lėkštėje. Galite nedvejodami sutrumpinti ūglių galiukus, kad paskatintumėte krūminį augimą. Rudenį nudžiūvę ūgliai nupjaujami į žemę ir po žydėjimo arba pavasario pradžios nupjaujami visus augalus apie rankos aukštį. Beje, žolėlių tręšti irgi nereikia, nes jos yra gana jautrios substratui, kuriame per daug maistinių medžiagų. **Ziemą:** Stevija yra daugiameetė, bet jautri šalčiui, todėl ją reikia įnešti į patalpą, kai lauko temperatūra nukrenta žemiau 10°C, o po to dedama į šviesų kambario langą. Ziemą laistyti reikėtų tik tiek, kad šaknies gniužtė neišdžiūtų. Tamsaus ir vėsesnio žiemos miego metu augalas įsitraukia antžemines dalis ir vėl atželia pavasarį.



Ħwawar ħelwa Stevia

Stevia rebaudiana

L-alternattiva aktar b'saħħitha - u 30 darba aktar ħelwa miz-zokkor

L-Stevia rebaudiana perenni, magħrufa wkoll bħala honeyweed ħelwa, ilha tintuża għal sekli shaħ bħala ħlewwa b'toghma bħal likurizja. Stevia hija meqjusa bħala alternattiva ideali għal ħlewwiet u zokkor. Il-qawwa ta' ħlewwa tal-weraq tagħha hija ta' madwar 10 sa 30 darba dik taz-zokkor, fiha 0 kaloriji u, b'differenza zokkor, ġeneralment mhux maħsub li għandu xi proprjetajiet li jippromwovu t-snien jew ta' ħsara. Stevia hija wkoll meqjusa adattata għad-djabetiċi u jingħad li ma jgħollix il-livelli taz-zokkor fid-dm. Il-perenni żgħir ta' madwar 50 sa 80 centimetru jittkabbar l-aħjar f'borma. Il-weraq artab tiegħu jikbru fuq rimijiet flessibbli u xagħar u fil-ħarifa l-stevia tiffurma fjuri bojod fil-pont tar-rimijiet tagħha. Minħabba l-qawwa enormi ta' ħlewwa, nirrakkomandaw li tużaha kemxejn. Tista' t'farrag weraq imninxef u dawwarhom permezz ta' ta' tħun f'ballun tat-te jew ħelu xorb kiesaħ. Dan huwa biżżejjed - ipprova. Weraq imqadded imfarrak huma wkoll tajbin biex jagħtu ħlewwa d-deżert. **Post naturali:** Stevia kienet diġà kkultivata mill-popolazzjoni indigena fuq l-artijiet għolja tal-Paragwaj, il-Brazil u l-Argentina bil-klima semi-umda tagħhom fi żminijiet prekolombjani u kienet magħrufa bħala sustanza li tagħti l-ħlewwa u prodott mediċinali. **Kultivazzjoni b'suċċess:** Il-kultivazzjoni fuq ġewwa hija possibbli s-sena kollha. Aghfas iż-żerriegħa ħafifa biss f'tit fuq ħamrija niedja li qed tikber u għattiha biss f'tit bis-sottostrat tal-ħamrija, peress li l-stevia tiġġermina fid-dawl. Għatti l-bastiment tal-kultura b'cling film, li inti tipprovi b'toqob. Dan jipproteġi l-ħamrija milli tinxf. Għandek tneħħi l-fojl għal saġhtejn kull jumejn jew tlett ijiem. Dan jipprevjeni l-iffurmar tal-moffa fuq il-ħamrija li qed tikber. Poġġi l-borma taż-żerriegħa f'post qawwi u šhun hafna b'25 sa 30 ° Celsius u žomm il-ħamrija tal-qasari niedja iżda mhux imxarbra. Skont it-temperatura tat-tkabbir, l-ewwel nebbieta se jidhru wara ġimghatejn sa erba' ġimghat biss. **L-aħjar post:** Is-Stevia thobb tkun fix-xemx - iżda tikber ukoll fid-dell parzjali. Post kemmxejn irjiħat huwa definittivament ta' vantaġġ, peress li jista' jipprevjeni l-infestazzjoni tal-pesti. **Kura ottimali:** Uża borma kemmxejn akbar minħabba li l-stevia tiżviluppa sistema ta' għeruq b'saħħitha. Dejem ilma meta s-saff ta' fuq tal-ħamrija jkun niexef. Evita l-ilma fil-borma jew saucer. Tista' tqassar il-pont tar-rimijiet mingħajr ezitazzjoni biex tinkoragġixxi tkabbir bushier. Ir-rimijiet li jmutu fil-ħarifa jinqatgħu lura lejn l-art u wara l-fjur jew fil-bidu tar-rebbiegħa l-pjanta kollha tinqata' lura madwar id għolja. Incidentalment, ħxejjex aromatiċi lanqas m'għandhomx bżonn fertilizzazzjoni, peress li huma pjuttost sensitivi għal sottostrat li huwa rikk wisq f'nutrijenti. **Fix-xitwa:** Stevia hija perenni iżda sensitiva għall-ġlata u għandha tiŋġieb ġewwa meta t-temperatura ta' barra taq' taħt l-10 ° Celsius u mbagħad titigħed f'tieqa tal-kamra qawwi. Fix-xitwa, għandek biss ilma biżżejjed biex iżżomm il-boċċa tal-għeruq milli tinxf. Waqt l-ibernazzjoni skura u aktar friska, l-impjant jiġbed il-partijiet ta' fuq l-art u jerga' jinbet fir-rebbiegħa.



Kruiden - Stevia Zoet Kruid

Stevia rebaudiana

Het gezondere alternatief - en 30 keer zoeter dan suiker

De meerjarige Stevia rebaudiana, ook wel zoet honingkruid genoemd, wordt al eeuwenlang gebruikt als zoetstof met een zoethoutachtige smaak. Stevia wordt gezien als een ideaal alternatief voor zoetstoffen en suiker. De zoetheid van de bladeren is ongeveer 10 tot 30 keer die van suiker, bevat 0 calorieën en, in tegenstelling tot suiker, wordt algemeen aangenomen dat het geen cariësbevorderende of schadelijke eigenschappen heeft. Stevia wordt ook geschikt geacht voor diabetici en er wordt niet gezegd dat het de bloedsuikerspiegel verhoogt. De ongeveer 50 tot 80 centimeter kleine vaste plant groeit het beste in een pot. Zijn zachte bladeren groeien aan flexibele en harige scheuten en in de herfst vormt de stevia witte bloemen op de toppen van de scheuten. Vanwege de enorme zoetkracht is het aan te raden om het spaarzaam te gebruiken. Je kunt gedroogde bladeren verkruiden en ze door de hete thee in een theebal gooien of koude dranken zoeten. Dat is genoeg - probeer het. Gemalen gedroogde bladeren zijn ook goed voor het zoeten van desserts. **Natuurlijke locatie:** Stevia werd al in de pre-Columbiaanse tijd door de inheemse bevolking op de plateaus van Paraguay, Brazilië en Argentinië met hun semi-vochtige klimaat verbouwd en stond bekend als zoetstof en medicijn. **Succesvolle teelt:** Binnen weken is het hele jaar mogelijk. Druk de lichte zaden een beetje op vochtige potgrond en bedek ze slechts een klein beetje met het bodemsubstraat, want stevia is een lichte kiem. Dek de kweekbak af met vershoudfolie, die u van gaten heeft voorzien. Dit beschermt de aarde tegen uitdroging. Om de twee tot drie dagen moet u de film gedurende 2 uur verwijderen. Dit voorkomt schimmelvorming op de teeltgrond. Zet de kweekbak op een lichte en zeer warme plaats met 25 tot 30 ° Celsius en houd de kweekgrond vochtig, maar niet nat. Afhankelijk van de groeitemperatuur verschijnen de eerste zaailingen na één tot vier weken. **De beste locatie:** Stevia staat graag in de zon, maar groeit ook in halfschaduw. Een licht minderige plek is zeker een voordeel, dit kan ongedierte voorkomen. **Optimale verzorging:** Gebruik een iets grotere pot omdat stevia een sterk wortelgestel ontwikkelt. Geef altijd water als de bovenste laag aarde droog is. Voorkom wateroverlast in de pot of schotel. De toppen van de scheuten kunnen zonder aarzelen worden ingekort om een bossige groei te bevorderen. In de herfst worden dode scheuten dicht bij de grond teruggeknipt en na de bloei of aan het begin van de lente wordt de hele plant ongeveer handhoog teruggesneden. Kruiden hebben overigens geen bemesting nodig, omdat ze gevoelig zijn voor voedingsrijke substraten. **In de winter:** De stevia is meerjarig, maar vorstgevoelig en dient bij buitentemperaturen onder de 10 ° Celsius in huis gehaald te worden en daarna in een licht kamerraam te staan. Geef in de winter alleen voldoende water, zodat de kluit niet uitdroogt. Als de winter donker en koel is, trekt de plant de bovengrondse delen naar binnen en loopt in het voorjaar weer uit.



Stevia søt urt

Stevia rebaudiana

Det sunnere alternativet – og 30 ganger søtere enn sukker

Den flerårige Stevia rebaudiana, også kjent som søt honning, har blitt brukt i århundrer som søtningsmiddel med lakrisaktig smak. Stevia regnes som et ideelt alternativ til søtningsmidler og sukker. Søtningskraften til bladene er omtrent 10 til 30 ganger større enn sukker, inneholder 0 kalorier og, i motsetning til sukker, antas det ikke generelt å ha kariesfremmende eller skadelige egenskaper. Stevia anses også som egnet for diabetikere og sies ikke å øke blodsukkernivået. Den cirka 50 til 80 centimeter lille stauden dyrkes best i potte. De myke bladene vokser på fleksible og hårete skudd, og om høsten danner steviaen hvite blomster i tuppene av skuddene. På grunn av den enorme søtningskraften anbefaler vi å bruke den med måte. Du kan smuldre tørkede blader og virvle dem gjennom varm te i en teball eller søte kalde drikker. Det er nok - prøv det. Knuste tørkede blader er også gode til å søte desserter. **Naturlig beliggenhet:** Stevia ble allerede dyrket av urbefolkningen på høylandet i Paraguay, Brasil og Argentina med sitt halvfuktige klima i før-columbiansk tid og var kjent som et søtningsmiddel og et legemiddel. **Vellykket dyrking:** Innendørs dyrking er mulig hele året. Press det lette frøet bare litt på fuktig vekstjord og dekk det bare litt med jordsubstratet, ettersom steviaen spirer i lyset. Dekk kulturkaret med matfilm, som du forsyner med hull. Dette beskytter jorda mot å tørke ut. Du bør fjerne folien i 2 timer annenhver til tredje dag. Dette forhindrer at det dannes mugg på den voksende jorda. Plasser frøpotten på et lyst og veldig varmt sted med 25 til 30° Celsius og hold pottejorda fuktig, men ikke våt. Avhengig av veksttemperaturen vil de første frøplantene dukke opp etter bare én til fire uker. **Den beste beliggenheten:** Steviaen liker å være i solen - men vokser også i halvskygge. En litt vindfull plass er absolutt en fordel, da det kan forhindre skadedryngrep. **Optimal omsorg:** Bruk en litt større potte fordi steviaen utvikler et sterkt rotsystem. Vann alltid når det øverste jordlaget er tørt. Unngå vannlogging i gryten eller fatet. Du kan forkorte skuddspissene uten å nøle for å oppmuntre til buskede vekst. Skudd som dør om høsten kuttes tilbake til bakken og etter blomstring eller i begynnelsen av våren kuttes hele planten ned omtrent en hånd høyt. Urter trenger forøvrig heller ikke gjødning, siden de er ganske følsomme for substrat som er for næringsrikt. **Om vinteren:** Stevia er flerårig, men følsom for frost og bør bringes innendørs når utetemperaturen faller under 10° Celsius og deretter plasseres i et lyst romvindu. Om vinteren bør du bare vanne nok til at rotklumpen ikke tørker ut. Under mørk og kjøligere dvaler trekker planten inn de overjordiske delene og spirer igjen om våren.



Ziolo - Słodkie Ziolo Stewii

Stevia rebaudiana

Zdrowsza alternatywa - i 30 razy słodsza niż cukier

Odwieczna Stevia rebaudiana, znana również jako liść cukru lub słodki liść, była od wieków używana jako słodzik o smaku przypominającym lukrecję. Uważany jest za idealną alternatywę dla sztucznego słodzika i cukru. Słodycz liści jest około 10 do 30 razy silniejsza niż cukier, ma 0 kalorii i poza cukrem jest ogólnie akceptowana jako nieszkodliwa dla zdrowia, np. Powodująca próchnicę. Stevia jest również znana jako odpowiednia dla diabetyków i nie powoduje wysokiego poziomu cukru we krwi. Niewielki krzew o wielkości od 50 do 80 cm jest łatwy w uprawie w doniczkę. Giętkie i owłosione pędy rozwijają miękkie liście, a jesienią białe kwiaty na końcach. Ze względu na silną słodycz zaleca się raczej nieliczne stosowanie. Suszone liście można pokruszyć i wrzucić do gorącej herbaty lub użyć do słodzenia zimnych napojów. Ale wystarczy - po prostu wypróbuj! Zmielone, suche liście doskonale nadają się również do słodzenia deserów. **Naturalne położenie:** Stevia była już uprawiana w czasach przedkolumbijskich przez rdzennych mieszkańców w półwyspach Paragwaju, Brazylii i Argentyny i była już znana jako słodzik, a także jako środek leczniczy. **Udana uprawa:** Rozmnażanie nasion w pomieszczeniach jest możliwe przez cały rok. Po prostu delikatnie dociśnij nasiona do wilgotnego kompostu doniczkowego, a ponieważ stevia jest lekkim kiełkującym, nałóż tylko bardzo cienką warstwę ziemi kompostowej na wierzchu. Przykryj pojemnik na nasiona przezroczystą folią, aby ziemia nie wyschła, ale nie zapomnij zrobić dziur w przezroczystej folii i zdejmuj ją co drugi lub trzeci dzień na około 2 godziny. W ten sposób unikniesz tworzenia się pleśni na kompoście doniczkowym. Umieść pojemnik na nasiona w miejscu jasnym i bardzo ciepłym o temperaturze od 25 ° C do 30 ° Celsjusza i utrzymuj ziemię w stanie wilgotnym, ale nie mokrym. W zależności od temperatury rozmnażania pierwsze sadzonki wyrosną po jednym do czterech tygodni. **Najlepsza lokalizacja:** Stevia preferuje słoneczne miejsce, ale może też rosnąć w półcieniu. Lekko wietrzne miejsce może być również korzystne, ponieważ zmniejsza prawdopodobieństwo zarażenia szkodnikami. **Optymalna pielęgnacja:** Liść potu rozwija mocne korzenie i od samego początku powinien być uprawiany w większej donicy. Podlewaj roślinę regularnie, gdy tylko górna warstwa podłoża wyschnie, i unikaj wpadania wody do doniczki i spodka. Końcówki pędów można łatwo przyciąć, aby uzyskać bardziej krzaczasty wzrost. Jesienią można ścinać obumarłe pędy blisko poziomu gruntu, a po kwitnieniu lub na początku wiosny całą roślinę przyciąć na szerokość dłoni. Ziola właściwie nie potrzebuje nawożenia, ponieważ są raczej wrażliwe na nadmierne odżywczą ziemię. **W zimę:** Owieczny Liść Potu Paragwaju jest raczej wrażliwy na mróz i powinien zostać przeniesiony do wnętrza w jasne miejsce w pobliżu okna, gdy tylko temperatura spadnie poniżej 10 ° Celsjusza. Podlewaj roślinę tylko skromnie zimą, aby korzenie nie wyschły. Jeśli roślina jest trzymana w bardziej ciemnym i chłodnym miejscu, wycofa części nadziemne i ponownie wystrzeli wiosną.



Erva doce estêvia

Stevia rebaudiana

A alternativa mais saudável - e 30 vezes mais doce que o açúcar

A perene Stevia rebaudiana, também conhecida como erva-doce, é usada há séculos como adoçante com sabor de alcaçuz. A estêvia é considerada uma alternativa ideal aos adoçantes e ao açúcar. O poder adoçante de suas folhas é cerca de 10 a 30 vezes maior que o do açúcar, contém 0 calorias e, ao contrário do açúcar, geralmente não se acredita que tenha propriedades nocivas ou promotoras de cárie. A estêvia também é considerada adequada para diabéticos e diz-se que não aumenta os níveis de açúcar no sangue. A perene pequena de aproximadamente 50 a 80 centímetros é melhor cultivada em um vaso. Suas folhas macias crescem em brotos flexíveis e peludos e no outono a estêvia forma flores brancas nas pontas de seus brotos. Devido ao enorme poder adoçante, recomendamos o uso com moderação. Você pode esfalar folhas secas e agitá-las no chá quente em uma bola de chá ou adoçar bebidas frias. Isso é o suficiente - experimente. Folhas secas trituradas também são boas para adoçar sobremesas. **Localização natural:** A estêvia já era cultivada pela população indígena nas terras altas do Paraguai, Brasil e Argentina com seu clima semi-úmido em tempos pré-colombianos e era conhecida como adoçante e medicamento. **Cultivo bem sucedido:** O cultivo interno é possível durante todo o ano. Pressione a semente leve apenas um pouco no solo úmido e cubra-a apenas ligeiramente com o substrato do solo, pois a estêvia germina na luz. Cubra o recipiente de cultura com filme plástico, que você fornece com furos. Isso protege o solo de secar. Você deve remover o papel alumínio por 2 horas a cada dois ou três dias. Isso evita a formação de mofo no solo em crescimento. Coloque o vaso de sementes em um local bem iluminado e quente com 25 a 30° Celsius e mantenha o solo do vaso úmido, mas não molhado. Dependendo da temperatura crescente, as primeiras mudas aparecerão após apenas uma a quatro semanas. **A melhor localização:** A Stevia gosta de ficar ao sol - mas também cresce na sombra parcial. Um local com pouco vento é definitivamente uma vantagem, pois pode prevenir a infestação de pragas. **Cuidado ideal:** Use um vaso um pouco maior porque a estêvia desenvolve um sistema radicular forte. Sempre regue quando a camada superior do solo estiver seca. Evite o encharcamento da panela ou pires. Você pode encurtar as pontas dos brotos sem hesitar para estimular um crescimento mais espesso. Os brotos que morrem no outono são cortados no chão e, após a floração ou no início da primavera, toda a planta é cortada com cerca de um palmo de altura. Aliás, as ervas também não precisam de fertilização, pois são bastante sensíveis a substratos muito ricos em nutrientes. **No inverno:** A estêvia é perene, mas sensível à geada e deve ser trazida para dentro de casa quando a temperatura externa cair abaixo de 10° Celsius e, em seguida, colocada em uma janela iluminada. No inverno, você deve regar apenas o suficiente para evitar que a raiz seque. Durante a hibernação escura e fria, a planta puxa as partes acima do solo e brota novamente na primavera.



Lerburi - Stevia Planta Dulce

Stevia rebaudiana

Alternativa mai sănătoasă - și de 30 de ori mai dulce decât zahărul

Stevia rebaudiana perenă, cunoscută și sub numele de plantă dulce de miere, a fost folosită de secole ca îndulcitor cu un gust asemănător lemnului dulce. Stevia este văzută ca o alternativă ideală la îndulcitori și zahăr. Dulceața frunzelor sale este de aproximativ 10 până la 30 de ori mai mare decât cea a zahărului, conține 0 calorii și, spre deosebire de zahăr, se crede, în general, că nu are proprietăți de promovare a cariilor sau dăunătoare. Stevia este, de asemenea, considerată adecvată pentru diabetici și nu ar trebui să crească nivelul zahărului din sânge. Perena mică de aproximativ 50 până la 80 de centimetri este cultivată cel mai bine într-o oală. Frunzele sale moi crește pe lăstari flexibili și păroși, iar în toamnă stevia formează flori albe pe vârfurile lăstarilor. Datorită puterii enorme de îndulcire, este recomandat să-l folosiți cu măsură. Puteți sfărâma frunzele uscate și le puteți arunca prin ceaiul fierbinte într-o minge de ceai sau pentru a îndulci băuturile reci. Este suficient - încercați. Frunzele uscate măcinate sunt bune și pentru îndulcirea deserturilor. **Locație naturală:** Stevia era deja cultivată de populația indigenă pe platourile din Paraguay, Brazilia și Argentina, cu climatul lor semi-umed în vremurile precolumbiene și era cunoscută ca îndulcitor și medicament. **Cultivare de succes:** Cultivarea în interior este posibilă pe tot parcursul anului. Apăsați puțin semințele ușoare pe solul de ghiveci umed și acoperiți-le doar puțin cu substratul solului, deoarece stevia este un germin ușor. Acoperiți vasul de cultivare cu folie alimentară, pe care ați prevăzut-o cu găuri. Acest lucru protejează pământul de uscăre. La fiecare două până la trei zile ar trebui să îndepărtați filmul timp de 2 ore. Acest lucru previne formarea mușgaiului pe solul de cultivare. Așezați vasul de cultivare într-un loc luminos și foarte cald, cu 25 până la 30 ° Celsius și mențineți solul de cultivare umez, dar nu umez. În funcție de temperatura de creștere, primii răsaduri apar după una până la patru săptămâni. **Cea mai bună locație:** Stevia îi place să fie la soare - dar crește și la umbra parțială. Un loc ușor vântos este cu siguranță un avantaj, deoarece acest lucru poate preveni dăunătorii. **Îngrijire optimă:** Utilizați o oală puțin mai mare, deoarece stevia dezvoltă un sistem puternic de rădăcini. Udați întotdeauna când stratul superior al solului este uscat. Evitați înmuierea în oală sau farfurie. Vârfurile lăstarilor pot fi scurtate fără ezitare pentru a încuraja creșterea mai tufoasă. Toamna lăstarii morți sunt tăiați aproape de pământ și după înflorire sau la începutul primăverii întreaga plantă este tăiată cu mâna la înălțime. De altfel, ierburile nu au nevoie de fertilizare, deoarece sunt mai sensibile la substraturile bogate în nutrienți. **În iarnă:** Stevia este perenă, dar sensibilă la îngheț și ar trebui să fie adusă în casă atunci când temperaturile exterioare scad sub 10 ° Celsius și apoi stau într-o fereastră luminoasă a camerei. Iarna ar trebui să udați suficient cât să nu se usuce mingea rădăcinii. Când iarna este întunecată și mai rece, planta trage părțile supratereane și răsad din nou în primăvară.



Örter - Stevia Söt Ört

Stevia rebaudiana

Det hälsosammare alternativet - och 30 gånger sötare än socker

Den fleråriga Stevia rebaudiana, även känd som söt honungsört, har använts i århundraden som ett sötningsmedel med en lakritsliknande smak. Stevia ses som ett idealt alternativ till sötningsmedel och socker. Bladens sötna är ungefär 10 till 30 gånger sockret, innehåller 0 kalorier och, till skillnad från socker, antas det i allmänhet inte ha kariesfrämjande eller skadliga egenskaper. Stevia anses också vara lämpligt för diabetiker och sägs inte öka blodsockernivån. Den cirka 50 till 80 centimeter små fleråriga odlas bäst i en kruka. Dess mjuka löv växer på flexibla och håriga skott och på hösten bildar stevia vita blommor på skottens spetsar. På grund av den enorma sötningseffekten rekommenderas att du använder den sparsamt. Du kan smula torkade löv och kasta dem genom det varma teet i en teboll eller söta kalla drycker. Det räcker - prova. Marktorkade löv är också bra för att söta efterrätter. **Naturligt läge:** Stevia odlades redan av den inhemska befolkningen på platåerna i Paraguay, Brasilien och Argentina med sitt halvfuktiga klimat under pre-colombianska tider och var känt som sötningsmedel och medicin. **Framgångsrik odling:** Att växa inomhus är möjligt året runt. Pressa lätta frön bara lite på fuktig krukväxt och täck dem bara lite med markunderlaget, eftersom stevia är en lätt bakterie. Täck odlingskärlet med plastfolie, som du har försett med hål. Detta skyddar jorden från att torka ut. Varannan till var tredje dag ska du ta bort filmen i två timmar. Detta förhindrar att mögel bildas på odlingsjorden. Placera odlingskärlet på en ljus och mycket varm plats med 25 till 30 ° Celsius och håll odlingsjorden fuktig men inte våt. Beroende på odlingsstemperaturen uppträder de första plantorna efter en till fyra veckor. **Den bästa platsen:** Stevia gillar att vara i solen - men växer också i halvskugga. En lite blåsigt plats är definitivt en fördel, eftersom du kan förhindra skadedjur. **Optimal vård:** Använd en lite större kruka eftersom stevia utvecklar ett starkt rotsystem. Vattna alltid när det övre jordskiktet är torrt. Undvik vattentätning i kruka eller fat. Skottens spetsar kan förkortas utan att tveka för att uppmuntra buskare tillväxt. På hösten skärs döda skott nära marken och efter blomningen eller i början av våren skärs hela växten ungefär för hand. För övrigt behöver örter ingen befruktning, eftersom de är mer känsliga för näringsrika substrat. **På vintern:** Stevia är flerårig men känslig för frost och bör tas in i huset när utetemperaturerna sjunker under 10 ° C och sedan står i ett ljust rumsfönster. På vintern bör du bara vattna tillräckligt för att rotkulan inte torkar ut. När vintern är mörk och sval drar växten in ovanjordiska delar och groddar igen på våren.



Sladká bylinka Stévia

Stevia rebaudiana

Zdravšia alternatíva - a 30-krát sladšia ako cukor

Vytrvalá Stévia rebaudiana, známa aj ako sladká medovka, sa po stáročia používa ako sladidlo s chuťou podobnou sladkému drevku. Stévia je považovaná za ideálnu alternatívu sladidiel a cukru. Sladiaca sila jej listov je asi 10 až 30-krát väčšia ako cukor, obsahuje 0 kalórií a na rozdiel od cukru sa všeobecne nepovažuje za látku podporujúcu kaz alebo škodlivé vlastnosti. Stévia sa považuje za vhodnú aj pre diabetikov a vrac nezvyšuje hladinu cukru v krvi. Približne 50 až 80 centimetrovú drobnú trvalku je najlepšie pestovať v črepníku. Jej mäkké listy vyrastajú na pružných a chlpatých výhonkoch a na jeseň tvorí stévia biele kvety na koncoch výhonkov. Pre enormnú sladiacu silu odporúčame používať s mierou. Sušené listy môžete rozdrviť a premiešať ich horúcim čajom v čajovej guličke alebo osladiť studené nápoje. To je dosť - skúste to. Drvené sušené listy sú dobré aj na osladienie dezertov. **Prirodzená poloha:** Stéviu pestovalo pôvodné obyvateľstvo na vysočinách Paraguaja, Brazílie a Argentíny s polovichkým podnebí už v predkolumbovských časoch a bola známa ako sladidlo a liečivý produkt. **Úspešná kultivácia:** Vnútorne pestovanie je možné po celý rok. Svetlé semeníčko len trochu pritlačte na vlhkú pestovateľskú pôdu a len mierne prikryte pôdnym substrátom, pretože stévia na svetle vyklíči. Kultivačnú nádobu prikryte potravinovou fóliou, ktorú opatríte otvormi. To chráni pôdu pred vysychaním. Fóliu by ste mali odstraňovať na 2 hodiny každé dva až tri dni. To zabraňuje tvorbe plesní na rastúcej pôde. Umiestnite kvetináč na svetlé a veľmi teplé miesto s teplotou 25 až 30 ° C a udržiajte pôdu v kvetináči vlhkú, ale nie mokrú. V závislosti od teploty pestovania sa prvé semenáčky objavia už po jednom až štyroch týždňoch. **Najlepšie umiestnenie:** Stévia je rada na slnku - ale rastie aj v polotieni. Výhodou je určite mierne veterné miesto, ktoré môže zabrániť napadnutiu škodcami. **Optimálna starostlivosť:** Použite o niečo väčší črepník, pretože stévia vytvára silný koreňový systém. Zalievajte vždy, keď je vrchná vrstva pôdy suchá. Zabráňte podmiňaniu hrnce alebo tanierika. Hroty výhonkov môžete bez váhania skrátiť, aby ste podporili huňatejší rast. Výhonky, ktoré na jeseň odumierajú, sa odrežú až k zemi a po odkvitnutí alebo začiatkom jari sa celá rastlina odreže asi o ruku. Ostatne ani bylinky nepotrebujú prihnojovať, pretože sú dosť citlivé na substrát, ktorý je príliš bohatý na živiny. **V zime:** Stévia je trváca, ale citlivá na mraz a mala by sa preniesť do interiéru, keď vonkajšia teplota klesne pod 10° Celzia, a potom ju umiestniť do svetlej miestnosti. V zime by ste mali zalievať len toľko, aby koreňový bal nevyschol. Počas tmavého a chladnejšieho zimného spánku rastlina zatiahne nadzemné časti a na jar opäť vyraší.



Stevia sladko zelišče

Stevia rebaudiana

Bolj zdrava alternativa - in 30-krat slajša od sladkorja

Trajnica Stevia rebaudiana, znana tudi kot sladka medena trava, se že stoletja uporablja kot sladilo z okusom, podobnim sladkemu korenju. Stevia velja za idealno alternativo sladilom in sladkorju. Sladilna moč njegovih listov je približno 10- do 30-krat večja od sladkorja, vsebuje 0 kalorij in za razliko od sladkorja na splošno ne velja, da povzroča karies ali škodljive lastnosti. Stevia velja tudi za primerno za diabetike in naj ne bi zvišala ravni sladkorja v krvi. Približno 50 do 80 centimetrov majhno trajnico je najbolje gojiti v loncu. Njeni mehki listi rastejo na prožnih in dlakavih pogankjih, stevija pa jeseni na konicah pogankjov oblikuje bele cvetove. Zaradi izjemne moči sladkanja priporočamo zmerno uporabo. Posušene liste lahko zdrobite in jih prelivate z vročim čajem v čajno krogljico ali sladkate hladne pijače. To je dovolj - poskusite. Zdrobljeni posušeni listi so dobri tudi za sladkanje sladice. **Naravni habitat:** Stevia wurde von der indigenen Bevölkerung auf den Hochflächén Paraguays, Brasiliens und Argentiniens mit ihrem semihumiden Klima bereits in präkolumbianischer Zeit angebaut und war als Süßungs- und Heilmittel bekannt. **Navodila za gojenje:** 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. **Najboljša lokacija:** Stevia je rada na soncu - raste pa tudi v polsenci. Rahlno vetrovno mesto je vsekakor prednost, saj lahko prepreči napade škodljivcev. **Optimalna nega:** Uporabite nekoliko večji lonec, ker stevija razvije močan koreninski sistem. Vedno zalivajte, ko je zgornja plast zemlje suha. Izogibajte se nabiranju vode v loncu ali krožniku. Konice pogankjov lahko brez pomislekov skrajšate, da spodbudite bolj grmasto rast. Jeseni odmrle poganjke porežemo do tal, po cvetenju ali na začetku pomladi pa celo rastlino porežemo za dlan visoko. Mimogrede, zelišča tudi ne potrebujejo gnojnenja, saj so precej občutljiva na substrat, ki je preveč bogat s hranili. **V zimskem času:** Stevia je trajnica, vendar občutljiva na zmrzal, zato jo prinesemo v prostor, ko zunanja temperatura pade pod 10° Celzija, nato pa jo postavimo na svetlo sobno okno. Pozimi zalivajte le toliko, da se koreninska gruda ne izsuši. V temnem in hladnejšem zimskem spanju rastlina potegne nadzemne dele in spomladi ponovno požene.



Hierba dulce

Stevia rebaudiana

La alternativa más sana - y 30 veces más dulce que azúcar

La hierba dulce es una planta perenne y se utiliza desde hace décadas como edulcorante con sabor a regaliz. La hierba dulce se considera la alternativa ideal al edulcorante y al azúcar. La dulzura de sus hojas es de 10 a 30 veces superior al azúcar, tiene cero calorías y a diferencia del azúcar, y según conocimientos generales, no fomenta las caries ni daña la salud. La hierba dulce se considera apta para diabéticos y no eleva la glucemia en la sangre. El arbusto alcanza una altura de entre 50 a 80 centímetros y se cultiva muy bien en macetero. Sus brotes son flexibles y peludos, de los que brotan sus hojas suaves y en otoño desarrolla flores blancas. Debido a su gran capacidad de edulcorar se recomienda un uso moderado. Hojas desecadas se puede moler fácilmente y colocar junto a la mezcla de té. Eso será suficiente - ¡pruébelo. Las hojas desecadas molidas sirven también para edulcorar postres. **Ubicación natural:** La hierba dulce fue cultivada en la época precolombina por la población indígena en las mesetas de Paraguay, Brasil y Argentina, por su clima semi-húmedo, y fue utilizada como edulcorante y remedio natural. **Cultivo exitoso:** La semilla se puede criar en interior durante todo el año. Presione las semillas sobre el sustrato húmedo y cúbralas ligeramente con el mismo sustrato. Cubra el recipiente de cultivo con un film transparente y agujereéelo. Así protegerá la tierra de la desecación. Para evitar la putrefacción del sustrato retire el film cada dos o tres días durante 2 horas. Coloque el recipiente de cultivo en un lugar luminoso y cálido a alrededor de 25 a 30 grados y mantenga el sustrato húmedo, pero no mojado. Dependiendo de la temperatura de cultivo aparecerán las primeras plántulas de entre una y cuatro semanas. **La mejor ubicación:** La hierba dulce prefiere lugares soleados pero también se desarrolla bien en semi sombra. Un espacio con un poco de corriente es adecuado para prevenir la infestación por plagas. **Cuidado óptimo:** Utilice maceteros algo más grandes porque la planta desarrolla un sistema de raíces voluminoso. Riegue siempre cuando la primera capa de tierra se haya desecado. Evite el anegamiento, también en el platillo. Las puntas de los brotes los pueden podar tranquilamente para favorecer un crecimiento frondoso. En otoño puede los brotes muertos hasta la altura del suelo después de la inflorescencia o a comienzos de primavera, cuando puede podar la planta completa aproximadamente un palmo. La hierba dulce no precisa de fertilizante y no tolera suelos muy nutritivos. **En el invierno:** La hierba dulce es perenne pero no tolera heladas por lo que debe mantenerla en interior cuando las temperaturas en exterior bajen de los 10 grados y mantenerla en una ventana con mucha luz. En invierno se recomienda regar muy poco, sólo para evitar que el cepellón se deseeque. Si mantiene la planta en un sitio oscuro y fresco la planta se retraerá y brotará de nuevo en primavera.



Sladká bylina stévie

Stevia rebaudiana

Zdravější alternativa – a 30x sladší než cukr

Vytrvalá Stevia rebaudiana, známá také jako sladká medovka, se po staletí používá jako sladidlo s chutí podobnou lékořici. Stévie je považována za ideální alternativu sladidel a cukru. Sladivost jeho listů je asi 10 až 30krát vyšší než u cukru, obsahuje 0 kalorií a na rozdíl od cukru se obecně nepředpokládá, že by měl nějaké vlastnosti podporující kaz nebo škodlivé vlastnosti. Stévie je považována za vhodnou i pro diabetiky a prý nezvyšuje hladinu cukru v krvi. Přibližně 50 až 80 centimetrů malá trvalka je nejlepší pěstovat v květináči. Její měkké listy vyrůstají na pružných a chlupatých výhonech a na podzim tvoří stévie bílé květy na špičkách výhonů. Vzhledem k obrovské sladící síle doporučujeme používat střídme. Sušené listy můžete rozdrobovat a vířit jimi horký čaj v čajové kouli nebo osladit studené nápoje. To stačí - zkuste to. Drcené sušené listy jsou dobré i na slazení dezertů. **Přirozená poloha:** Stévii pěstovalo domorodé obyvatelstvo na vysočinách Paraguay, Brazílie a Argentiny s polovlhkým klimatem již v předkolumbovských dobách a byla známá jako sladidlo a léčivý přípravek. **Úspěšné pěstování:** Pěstování v interiéru je možné po celý rok. Světlo semínko jen trochu přitlačte na vlhkou pěstební půdu a jen mírně zasypte půdním substrátem, protože stévie na světle klíčí. Kultivační nádobu zakryjte potravinářskou fólií, kterou opatříte otvory. To chrání půdu před vysycháním. Fólii byste měli odstraňovat na 2 hodiny každé dva až tři dny. Tím se zabrání tvorbě plísní na rostoucí půdě. Umístěte květináč na světlé a velmi teplé místo s teplotou 25 až 30 °C a udržujte půdu v květináči vlhkou, ale ne mokrou. V závislosti na teplotě růstu se první sazenice objeví již po jednom až čtyřech týdnech. **Nejlepší umístění:** Stévie je ráda na slunci, ale roste i v polostínu. Mírně větrné místo je určité výhodou, protože může zabránit napadení škůdci. **Optimální péče:** Použijte o něco větší květináč, protože stévie vytváří silný kořenový systém. Vždy zalévejte, když je vrchní vrstva půdy suchá. Zabraňte podmáčení v hrnci nebo podšálku. Špičky výhonků můžete bez váhání zkrátit, abyste podpořili keřovitější růst. Výhonky, které na podzim odumírají, seřízneme zpět k zemi a po odkvětu nebo na začátku jara seřízneme celou rostlinu asi dlaň vysoko. Ostatně ani bylinky nepotřebují přihnojovat, protože jsou velmi citlivé na substrát, který je příliš bohatý na živiny. **V zimě:** Stévie je vytrvalá, ale citlivá na mráz a měla by být přenesena dovnitř, když venkovní teplota klesne pod 10° Celsia, a poté umístěna do světlého okna místnosti. V zimě byste měli zalévat jen tolik, aby kořenový bal nevyschl. Během tmavého a chladnějšího zimního spánku rostlina zatáhne nadzemní části a na jaře znovu vyraží.



Stevia tatlı bitkisi

Stevia rebaudiana

Daha sağlıklı alternatif - ve şekerden 30 kat daha tatlı

Tatlı bal otu olarak da bilinen çok yıllık Stevia rebaudiana, meyankökü benzeri bir tada sahip bir tatlandırıcı olarak yüzyıllardır kullanılmaktadır. Stevia, tatlandırıcılar ve şekerler için ideal bir alternatif olarak kabul edilir. Yapraklarının tatlandırma gücü şekerin yaklaşık 10 ila 30 katıdır, 0 kalori içerir ve şekerin aksine genel olarak çürüğü artırıcı veya zararlı özelliklere sahip olduğuna inanılmaz. Stevia şeker hastaları için de uygun kabul ediliyor ve kan şekerini yükseltmediği söyleniyor. Yaklaşık 50 ila 80 santimetrelilik küçük çok yıllık bitki en iyi saksıda yetiştirilir. Yumuşak yaprakları esnek ve tüylü sürgünlerde büyür ve sonbaharda stevia sürgün uçlarında beyaz çiçekler oluşur. Muazzam tatlandırma gücü nedeniyle, idareli kullanmanızı öneririz. Kurutulmuş yaprakları ufalayıp bir çay topunda sıcak çayın içinden geçirebilir veya soğuk içecekleri tatlandırabilirsiniz. Bu kadar yeter - deneyin. Ezilmiş kurutulmuş yapraklar da tatlıları tatlandırmak için iyidir. **Doğal konum:** Stevia, Kolomb öncesi dönemlerde yarı nemli iklime sahip Paraguay, Brezilya ve Arjantin'in dağlık bölgelerinde yerli halk tarafından zaten yetiştiriliyordu ve bir tatlandırıcı ve tıbbi ürün olarak biliniyordu. **Başarılı yetiştirme:** Tüm yıl boyunca iç mekan ekimi mümkündür. Hafif tohumu sadece biraz nemli büyüyen toprağa bastırın ve stevia ışıktan çimlendiğinden, toprak substratı ile sadece hafifçe örtün. Kültür kabının üzerini delikler açtığınız streç film ile kapatın. Bu, toprağın kurumasını önler. Folyoyu her iki ila üç günde bir 2 saat çıkarmalısınız. Bu, büyüyen toprakta küf oluşumunu önler. Tohum saksısını 25 ila 30°C'lik aydınlık ve çok sıcak bir yere koyun ve saksı toprağını nemli tutun ama ıslak tutmayın. Büyüme sıcaklığına bağlı olarak, ilk fideler sadece bir ila dört hafta sonra ortaya çıkacaktır. **En iyi konum:** Stevia güneşte olmayı sever ama kısmi gölgede de büyür. Haşere istilasını önleyebileceği için hafif rüzgarlı bir yer kesinlikle bir avantajdır. **Optimum bakım:** Stevia güçlü bir kök sistemi geliştirdiği için biraz daha büyük bir saksı kullanın. Toprağın üst tabakası kuruduğunda daima sulayın. Tencerede veya tabakta su birikmesinden kaçının. Daha yoğun büyümeyi teşvik etmek için sürgün uçlarını tereddüt etmeden kısaltabilirsiniz. Sonbaharda ölen sürgünler yere kadar kesilir ve çiçek açtıktan sonra veya ilkbaharın başında tüm bitki yaklaşık bir el yüksekliğinde kesilir. Bu arada, bitkiler de besin açısından çok zengin olan alt tabakaya karşı oldukça hassas olduklarından gübrelemeye ihtiyaç duymazlar. **Kışın:** Stevia çok yıllıktır ancak dona karşı hassastır ve dış sıcaklık 10°C'nin altına düştüğünde içeriye getirilmeli ve ardından aydınlık bir oda penceresine yerleştirilmelidir. Kışın, yalnızca kök topunun kurumasını önleyecek kadar sulamalısınız. Karanlık ve serin kış uykusu sırasında, bitki toprak üstü kısımlarını çeker ve ilkbaharda yeniden filizlenir.



Stevia édes gyógynövény

Stevia rebaudiana

Az egészségesebb alternatíva – és 30-szor édesebb, mint a cukor

Az élő Stevia rebaudiana, más néven édes mézfű, évszázadok óta édesgyökér ízű édesítőszerként használatos. A stevia az édesítőszerek és a cukor ideális alternatívája. Levelei édesítő ereje körülbelül 10-30-szor nagyobb, mint a cukoré, 0 kalóriát tartalmaz, és a cukorral ellentétben általában nem gondolják, hogy bármilyen fogszuvasodást elősegítő vagy káros tulajdonsága lenne. A stevia cukorbetegség számára is alkalmas, és állítólag nem emeli meg a vércukorszintet. A körülbelül 50-80 centiméteres kis évelőt a legjobb cserépben nevelni. Puha levelei hajlékony és szőrös hajtásokon nőnek, ősszel pedig a stevia fehér virágokat formál hajtásai hegyén. **Természetes elhelyezkedés:** A sztiát már a Kolumbusz előtti időkben termesztették az őslakosok Paraguay, Brazília és Argentína hegyvidéki, félmedves éghajlatú hegyvidékein, és édesítőszerként és gyógyászati termékként ismerték. **Sikeres termesztés:** A beltéri termesztés egész évben lehetséges. A világos vetőmagot csak egy kicsit nyomja a nedves termőföldre, és csak kissé fedje be a talaj szubsztrátumával, mivel a stevia fényben csírázik. Fedje le a tenyészedényt ragasztófóliával, amelyet lyukakkal lát el. Ez megvédi a talajt a kiszáradástól. A fóliát két-három naponta 2 órára le kell venni. Ez megakadályozza a penészképződést a növekvő talajon. Helyezze a magcserepet világos és nagyon meleg helyre, ahol a hőmérséklet 25-30 °C, és a virágföldet tartsa nedvesen, de ne nedvesen. A növekedési hőmérséklettel függően már egy-négy hét múlva megjelennek az első palánták. **A legjobb hely:** A Stevia szeret a napon lenni, de félárnyékban is nő. Az enyhén szeles hely mindenképp előny, hiszen ezzel megelőzhető a kártevők fertőzése. **Optimális gondozás:** Használjon valamivel nagyobb cserepet, mert a stevia erős gyökérrendszerrel fejlődik. Mindig öntözzük, ha a talaj felső rétege száraz. Kerülje el, hogy az edényben vagy a csészéalban bevezesedjen. Habozás nélkül lerövidítheti a hajtásvegeket, hogy elősegítse a bokrosabb növekedést. Az ősszel elpusztuló hajtásokat visszavágjuk a földre, majd virágzás után vagy tavasz elején az egész növényt kb. Mellesleg a gyógynövényeket sem kell trágyázni, mert érzékenyek a túl tápanyagban gazdag szubsztrátumra. **Télen:** A stevia évelő, de fagyérzékeny, és akkor kell beltérbe vinni, amikor a külső hőmérséklet 10 Celsius-fok alá csökken, majd világos szobaablakban kell elhelyezni. Télen csak annyit öntözzünk, hogy a gyökérgolyó ne száradjon ki. Sötét és hűvösebb hibernáció idején a növény behúzza a föld feletti részeket, és tavasszal újra kihajt.

: : : : :



ステビア

Stevia rebaudiana

健康的な代替品 - 砂糖30倍の甘さ

多年草のステビアは、砂糖の葉または甘い葉としても知られており、甘草のような味の甘味料として何世紀にも渡り使用されてきました。これは、人工甘味料と砂糖の理想的な代替品とみなされています。葉の甘さは砂糖に比べて約10〜30倍強く、ゼロカロリーでデンタルカリエスのような健康に有害な影響を及ぼさないと一般的に認められています。ステビアは糖尿病患者にも適しており、高血圧を引き起こすこともありません。50cm〜80cmの植物は鉢植えでも簡単に栽培できます。柔軟で毛深い芽は柔らかい葉を発達させ、秋には白い花を咲かせます。甘さが強いので少量の使用をお勧めします。乾燥した葉は細かくして熱いお茶や冷たい飲み物に入れて楽しめます。とにかく試してみてください！乾燥した葉を細かくしたものはデザートの使用にも適しています。

自然な場所:

ステビアはすでに先住民族によって先コロンブス期に半湿潤気候の高地パラグアイ、ブラジル、アルゼンチンで栽培されており、甘味料や療法に使用されていました。

栽培成功:

種子繁殖は室内で年間を通して可能です。光発芽種子なので、種を湿った栽培用土に広げ上からほんの少量の土を被せてください。サランラップなどの透明フィルムで鉢をカバーします。透明フィルムには空気穴をいくつかあけ、2〜3日に1回は約2時間、完全にフィルムを鉢から外します。そうすることで、カビの発生を防ぎます。25°C〜30°Cの明るく暖かい場所に置き、用土は湿った状態に保ちます。温度によりですが、通常は約1〜4週間で発芽します。

最高のロケーション:

日当たりの良い場所を好みますが、半日陰でも栽培できます。害虫の侵入を少なくするので軽く風が当たる場所での保管もよいでしょう。

最適なケア:

強い根を発達させるので、最初から大きな鉢の使用が必要です。土壌の表面が乾いたらすぐに水を与え、開花中には有機肥料を与えてください。芽の先端を剪定することで更に成長を促します。秋には地面に近い部分の枯れた芽を切り、開花後または春の始めには手の幅分残して剪定してください。過度の栄養に敏感なので肥料は必要ありません。

冬に:

寒さに弱いので気温が10°C以下になったら、室内の窓際などの明るい場所に移動する必要があります。冬の間は根が乾燥しない程度に控えめに水を与えます。より暗くて涼しい場所に保管されている場合は地上部分が退きますが、春に再び発芽します。

SKU: 17502 / Stevia Süßkraut