

## Stevia rebaudiana

Skrevet av Lene i Fredrikstad

lørdag 04. april 2009 19:39 - Sist oppdatert lørdag 04. april 2009 21:42

---



### Å rote stevia

Selv om stiklingene er litt slappe etter reisen, så stikk dem direkte i jord ☐ ikke i vann.

Sånn lager jeg stiklinger:

Jeg fyller lett jord i en potte ☐ uten å vanne ovenfra eller trykke sammen jorda.

Jeg lager ett nytt, rent kutt rett under et bladpar, fjerner de nederste bladene og lar bare noen få, små blader være igjen øverst på stiklingen.

Jeg setter stiklingene langs sidene i potta i den lette jorda og setter potta i vann så den får sugd opp vann nedenfra. Jeg setter potta inn i en plastpose eller et minidrivhus og lar stå under plantelyset mitt i kjelleren. Evt. kan potta stå i et lyst vindu, men ikke i direkte sol mens stiklingene roter seg. Jeg vanner ikke jorda noe mer mens de roter seg, men dusjer jevnlig luften inni posen/minidrivhuset. Lyset står på 16-18 timer i døgnet. Det tar noen uker før de roter seg. De bør toppes (=kuttet rett over et bladpar), så busker de seg. De kan godt toppes før de har rotet seg.



### Å dyrke stevia:

Når de har fått røtter tar jeg dem ut av minidrivhuset. Etter noen uker (eller når de har vokst litt) tar jeg dem ut av felles-potta og setter de ferdig rotete plantene i hver sin potte med ny jord.

De får større pottes etter hvert som de vokser. De trenger og liker mye gjødsel og etterhvert nokså store pottes. De bør jevnlig toppes /høstes/ tas stiklinger av ☐ så deler de seg videre og blir kraftige planter. Jeg har lest et sted at de har et grunt rotsystem og helst bør gjødsles fra toppen av potta, så jeg vanner med gjødselvann oppå jorda.

Om jorda tørker ut henger de med hodet, men de tar seg raskt opp igjen etter at de har fått vann.

Jeg har noen av dem stående under plantelys i kjelleren hele året fra + 5 (vinter) til + 20 (sommer) fordi det er enklest. Prøvde et år å ha én stående i kjøkkenvindu (vest) på sommeren, den likte seg ikke. Men det går jo ann å prøve forskjellige steder.

## Stevia rebaudiana

Skrevet av Lene i Fredrikstad

lørdag 04. april 2009 19:39 - Sist oppdatert lørdag 04. april 2009 21:42

---

De to siste årene har jeg hatt noen stående ute i urtepallekarmen min på sommeren. De som står ute får mer og kraftigere bladverk enn de som står inne på sommeren. På vinteren står de under plantelyset i kjelleren (kjølig, frostfritt, lyst). De tåler fint å skjæres helt ned på senvinteren, de kommer med nye skudd fra rota/nederst på stammen og busker seg fint.



### Å bruke stevia:

Jeg har erfart og lært at bladene gir mest og best søting etter at de er tørket. Bladene tørkes i stekeovn med døra på gløtt i ca. 35-40 grader ☐ til de er knusktørre. Eller i urtetørker på 40 grader. Oppbevares mørkt og tørt.

En bitteliten klype tørket stevia setter god sødme på urtete.

Jeg lar en bitteliten klype tørket stevia trekke sammen med 1-2 ts teblader eller 1-2 ts urteblader i 5-10 minutter.

Jeg bruker en liten klype tørket stevia til å runde av smaken (isteden for sukker) når jeg lager chili, kjøttrøre, tomatsaus osv.

Jeg bruker 1 ts. (finmalt i morter) tørket stevia istedenfor 3 ts natreen flytende i sukkerfrie matoppskrifter. Men det setter jo litt grønnfarge på maten☐ ..

For mye tørket stevia i en matrett kan gi en ubehagelig smak av anis istedenfor behagelig sødme.

Forskjellige steviaplantar kan ha forskjellig mengde sødmesmak. Smak og prøv deg fram!

Når du smaker på et ferskt blad ☐ husk at mer enn en kvart lillefingerneglis størrelse ferskt blad kan oppleves som bittert.

[Mine egne oppskrifter der jeg bruker stevia.](#)

[Raintree nutrition. Om stevia .](#)

[Stevia, Tips on growing](#)

[Plants for a future.](#)