

## Steevia ehk suhkruleht (*Stevia rebaudiana*)

Ajakirjast Toitumisteraapia nr. 1, 2011

Steevia on subtroopiline taim, mida on võimalik seemnetest ise ka Eestis kasvatada. Seemned tärkavad üsna vaevaliselt. Muld peab olema kerge, toitainerikas, vett hästi läbilaskev, külvatakse pindmiselt. Seemneid ei tohi katta mullaga, nad idanevad +18-20 kraadi juures. Kindlasti ei tohi lasta mulda ära kuivada ega hoida seemneid liigniiskuses.

Steevialehed sisaldavad glükosiid-steviosiidi, mis on kõige magusam taimse päritoluga aine, suhkrust 200-300 korda magusam. Selle keerulise aine koostisesse kuuluvad glükoos, sahharoos, steviool jt. ühendid.

Steviosiid ei tõsta kiiresti vere suhkrusisaldust, mistõttu on ta väga sobilik magustaja diabeetikule.

Taimel on kerge seenhaigustevastane ja antibakteriaalne toime, seejuures on ta hea looduslik konservant, mis teeb ta asendamatuks koduste hoidiste valmistamisel.

Kuna steevia on väga magus, siis kulub seda hästi vähe. Näiteks saab seda kohvi ja tee jaoks piisavalt, kui kasta steeviasuhkru sisse vaid kuiva lusika ots. Kui magustamiseks kasutatakse lehti, siis tuleb hoiatada, et nendel on eriline maitse, millega peab harjuma. Kasutatakse kuivatatud lehti ja lehepulbrit.

Magustoitude jaoks võib steevialehtedest keeta siirupit. Selleks pannakse 100g steevialehti marlikotikeses potti ja kallatakse järsult üle ühe liitri keeva veega. Umbes tunni pärast võib seda leotist juba toidu valmistamiseks kasutada. Marlikotikesest võib veel ülejäänud magusaine välja keeta, lisades 0,5 liitrit vett ja keetes umbes tundi aega. Teistkordne leotis kallatakse esimesele peale, filtreeritakse ja siis keedetakse siirup, mis säilib tavalistes tingimustes umbes aasta.

Siirupi saamiseks keedetakse leotist madalal tulel või veevannis. Siirup on valmis, kui selle tilk ei valgu kõval pinnal laiali.

Kuivatatud steevialehti saab kasutada ka juur- ja puuviljade konserveerimisel. Steevialehed pannakse purki koos viljadega. Kompoti valmistamiseks vajatakse 20-50 steevialehte 1 liitri vee kohta.