

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Liste der Abbildungen | 5 |
| Danksagung | 6 |
| Einführung | 7 |
| 1. Über die Steviapflanze | 11 |
| Beschreibung der Pflanze | 11 |
| Lichtverhalten | 12 |
| Wildwachstum von Stevia | 12 |
| 2. Freilandboden und Kultur | 13 |
| Gartenboden | 14 |
| Düngung | 14 |
| Umpflanzen | 16 |
| Der richtige Tag zum Umpflanzen | 18 |
| Pflege der Pflanzen | 20 |
| 3. Zimmerpflanzen | 25 |
| Überwinterung von Freilandpflanzen | 25 |
| Zimmerpflanzen wässern | 26 |
| Umpflanzen von Zimmerpflanzen | 26 |
| Düngung von Zimmerpflanzen | 27 |
| Beleuchtung von Zimmerpflanzen | 28 |
| 4. Die Vermehrung durch Stecklinge | 29 |
| Stecklinge herstellen | 29 |
| Pflege von Stecklingen | 30 |
| Freilandvermehrung durch Stecklinge | 32 |
| 5. Vermehrung durch Samen | 33 |
| Einkaufsliste für Samenaufzucht | 34 |
| Anleitung für Samenaufzucht | 36 |
| 6. Ernte und Lagerung | 41 |
| 7. Weiterverarbeitung von Steviablättern | 43 |
| Wasserextrakt aus Steviablättern | 43 |
| Grünes Steviapulver | 44 |

8. Stevia in der Küche

45

9. Inhaltsverzeichnis der Rezepte

| | |
|--|----|
| Einfacher Steviatee | 50 |
| Grüner heißer Tee | 51 |
| Blaubeer-Grapefruit Sirup | 51 |
| Dicke Pfannkuchen aus dem Ofen | 52 |
| Gewürzte Haferflocken, Nüsse und Fruchtmüsli | 53 |
| Glutenfreies Müsli | 54 |
| Frühstückshaferbrei | 55 |
| Zimt-Apfel-Haferbrei | 56 |
| Frühstückswürstchen | 57 |
| Vanille-Nuss-Eiskreme | 58 |
| Orangen-Stevia-Limonade | 60 |
| Schokoladen-Milchshake | 60 |
| Pfirsich-Smoothie | 62 |
| Erdbeersuppe | 62 |
| Erdbeer-Smoothie | 63 |
| Chocolate Chip-Kekse | 64 |
| Zitronenkuchen | 65 |
| Rhabarber-Erdbeerkuchen | 66 |
| Blaubeerkuchen | 67 |
| Carobseidenkuchen | 68 |
| Kokosnusssahne | 69 |
| Zitronenchiffongarnierung | 70 |
| Gebackener Pudding | 71 |
| Kürbispudding | 72 |
| Grapefruit-Kiwi-Salat | 73 |
| Ananas-Beeren-Gelatine | 74 |
| Süßsaure Fleischbällchen | 75 |
| Pikante Spaghettisauce | 76 |
| Spezial Knoblauchtost | 77 |
| Kräuterklöße für Eintöpfe | 78 |
| Salzfreie Kräuterwürze | 79 |
| Cremige Kräutersalatsoße | 79 |
| Sonnenblumen-Haferflocken-Rollen | 80 |
| Kürbismuffins | 81 |
| Reis-Tomatensuppe | 82 |

| | |
|--|----|
| Anhang: Quellen für Stevia und Hilfsmittel | 84 |
| Glossar | 88 |

Abbildungen

| | |
|--|----|
| Steviablüten | 7 |
| Steviablatt, Steviablüte und Büschel mit 5 Blüten | 10 |
| 2-1. Hochbeete | 15 |
| 2-2. Hochbeete mit Schattenabdeckung | 17 |
| 2-3. Hochbeete mit Steviapflanzen | 17 |
| 2-4. Gemulchte Pflanzen mit Schwitzschlauch | 21 |
| 2-5. Beschnittene Steviapflanzen | 21 |
| 2-6. Horizontaler Stamm mit vertikalen Seitenästen | 22 |
| 2-7. Ausgewachsene Steviapflanze | 23 |
| 3-1. Große Topfpflanze | 25 |
| 3-2. Frisch eingepflanzte Pflanze | 26 |
| 3-3. Junge Zimmerpflanze | 27 |
| 4-1. Steckling | 30 |
| 4-2. Frisch eingepflanzte Stecklinge | 31 |
| 4-3. Stecklinge mit Wurzelbildung | 32 |
| 5-1. Steviasamen mit 1-Penny-Münze | 33 |
| 5-2. Recycelter Plastikbehälter | 35 |
| 5-3. Frisch gesäte Samen in Aufzuchtbehälter | 36 |
| 5-4. Junge Keimlinge | 37 |
| 5-5. Aufzuchtbehälter unter Neonlampe | 38 |
| 5-6. Junge Steviapflanze, aus Samen gezogen | 39 |
| 5-7. Steviakeimlinge im Aufzuchtbehälter | 40 |
| 6-1. Zweig mit Blütenknospen | 41 |
| 6-2. Getrocknete Blätter an Stängeln | 42 |
| 6-3. Getrocknete Steviablätter auf Gitter | 42 |
| 8-1. Getrocknete Steviablätter | 46 |