

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
Kokosnuss-Sahne	69
Zitronenchiffongarnierung	70
Gebackener Pudding	71
Kürbispudding	72
Grapefruit-Kiwi-Salat	73
Ananas-Beeren-Gelatine	74
Süßsaurer Fleischbällchen	75
Pikante Spaghettisauce	76
Spezial Knoblauchtoast	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 Scharrenabdeckung	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