



STEVIA

(Stevia rebaudiana)



DESCRIZIONE



Coltivazione

Cresce su terreni sabbiosi e in posizioni soleggiate. Non tollera livelli eccessivi di umidità. Annaffiare al bisogno.



Raccolta e conservazione

La raccolta delle foglie dovrebbe essere fatta il più tardi possibile, dato che le foglie adulte hanno una capacità dolcificante maggiore delle foglie tenere.



Uso in cucina

È usata come dolcificante non calorico e aromatizzante. Si possono masticare le foglie che lasciano in bocca un piacevole sapore che riduce il senso di fame. È meravigliosa per i diabetici.