



Paraguai suhkruleht.

Suhkrulehel on tagasihoidlikud õied.



# Nõgese moodi magus suvelill

**Aiaärides on müügil põnev taim – suhkruleht. Kuidas teda kasvatada?**

Paraguai suhkruleht (*Stevia rebaudiana*) kasvab looduses Lõuna-Ameerikas, Brasiilia ja Paraguay piirialadel niiskes kliimas ning kuulub korvõieliste sugukonda. Suhkrulehti on paarsada liiki, kuid tuntavalt magus on neist vaid üks.

Paraguai suhkruleht on 60–70 cm kõrgune taimeke, kes noorena veidi meenutab lihakate-nahkjate lehtedega nõgest. Vanemas eas sarnasus nõgesega väheneb. Lehed muutuvad väiksemaks ning kui avanevad tillukesed valged korvikud, ei saa keegi suhkrulehte enam nõgeseks pidada.

Suhkrulehte võib kasvatada nagu suvelille peenral ja anumates. Valige talle soe, päikeseline ning tuulte eest varjatud kasvukoht. Talle sobib tavaline aiamauld, mis on küllalt viljakas ja parasniiske. Liiga märga mulda suhkruleht pelgab.

Kuna suhkrulehe juurestik on pindmine, oleks hea peenart vahetevahel multsida. Siis püsib mulla pealmine kiht ühtlaselt niiske ning taimed kasvavad paremini. Hästi mõjub ka kompostmullaga väetamine, sest suhkruleht armastab orgaanilist väetist.

Kuna müügil on ka seemneid, saab taimed ise kasvatada. Seemned külvake märtsi lõpupäeval või aprilli algul.

Ettekasvatatud taimed võib peenrale istutada alles pärast öökülmaohtu möödumist. Nagu võib

## HUVITAV TEADA

### Üllatavalt magus

- Suhkrulehes leiduv glükoos steviin on roosuhkrust 300 korda magusam.
- Suhkrulehes sisalduvad magusad ühendid on koondunud lehtedesse. Vars, juured ja õied on vähemagusad.
- Suhkruleht ei suurenda kehakaalu nagu suhkur, kuid reguleerib veresuhkru hulka, mõjub hästi kõhunäärme tegevusele, soodustab seedimist, aitab kõrge vererõhu korral.
- Lehtede mälumine hoiab korras hambad ja igemed.
- Suhkrulehte võib lisada toidule ja joogile värskelt ning kuivatatud lehepudina.
- Lehed säilitavad oma magususe ka kuivatatult ja väga kaua.
- Suhkrulehest võib teha tömmist: valage lehtedele viina või piiritust, laske üks päev seista ja kurnake.
- Suhkrulehe õietolm on tugev allergeen.
- Paraguai suhkrulehte müüakse seemnekataloogides sageli ka *Stevia* nime all.

järeldada tema looduslikust kasvukohast, kardab suhkruleht miinuskraade, ta võib hävida juba siis, kui sooja on alla 10 kraadi.

Noortel taimedel näpistage ladvad ära, siis hakkavad nad harunema ja kasvavad tihedateks puhmikuteks, kust saab palju lehti.

Taimedelt võib lehti noppida kogu suve, põhisaak korjake enne öökülmaohtu. Sügisene jahedus muudab lehtede magusa maitse intensiivsemaks.

Lõigake võrsed umbes poole võrra tagasi ja kuivatage. Seejärel noppige kuivanud lehe vartelt, peenestage ning magustav pulber ongi kasutamiseks valmis.

Vanad taimed kaevake pärast saagi koristamist, aga enne öö-

külmi ettevaatlikult peenrast välja. Neid võib talvitada keldris, aga mugavam on mõni taim potti istutada ning hoida ületalve aknalaual.

Väljaveninud võrseid kärpi-ge talve jooksul. Kevadel lõigake noortest võrsetest pistikud, need juurduvad väga hõlpsalt. Siis jääb ära ka külvamise vaev. Pistikutest paljundada on hulgaga kiirem ja kindlam kui külvata, kuna seemned idanevad aeglaselt ja halvasti.

Pistikust paljundades on ka täpselt teada, kui magus on teie suhkruleht. Seemnest kasvatatud taimede maitse võib suuresti varieeruda.