

## NOME SPECIE

**Stevia rebaudiana**

## NOME DELLA VARIETÀ

**Sweet herb**



## GENERALITÀ

Piana erbacea che nei nostri climi è utilizzata come annuale. Presenta un fusto erbaceo alto fino a 50 cm su cui sono inserite le foglie nelle quali è contenuta in maggior quantità la molecola dolcificante. Può essere coltivata anche in vaso sul balcone.

## TIPO DI TERRENO IDEALE

Si adatta a tutti i terreni purchè lavorati, freschi, profondi e ben drenati. Scegliere una posizione soleggiata o di mezz'ombra.

## PERIODO DI TRAPIANTO

in nord italia e pieno campo

Da aprile a maggio.

## CONCIMAZIONI NECESSARIE

prima di trapiantare e durante la coltivazione

Pianta esigente nei confronti di azoto e potassio. Al momento del trapianto distribuire un concime bilanciato. In copertura spargere nitrati.

## DISTANZE DI TRAPIANTO

sulla fila e tra le file

Nei vasi o fioriere la distanza minima tra le piante deve essere di 15-20 cm.

## PERIODO DI RACCOLTA

da-a, oppure dopo quanti giorni/mesi dal trapianto

In giugno quando i rami hanno raggiunto i 20 cm di altezza, lasciando due nodi e tagliando sopra una gemma; a fine estate quando la pianta è alta 50 cm.

## PRINCIPALI AVVERSITÀ

Pianta molto rustica che difficilmente viene attaccata da patogeni

## CONSIGLI DI COLTIVAZIONE

da legare su tutore, da cimare, ecc

Bagnare solo quando il terreno diventa asciutto. Nel secondo raccolto intervenire poco prima della fioritura, momento in cui le concentrazioni dello stevoide sono maggiori.

## CARATTERISTICHE

organolettiche e proprietà nutritive

Viene impiegata principalmente come dolcificante che si trova in maggior quantità nelle foglie; dopo essere state essiccate hanno un potere dolcificante superiore allo zucchero di 20 volte e mantiene le sue proprietà anche se cotta senza apportare calorie. Ha capacità diuretiche, regola l'ipertensione e la cattiva circolazione, aiuta a combattere il diabete, evita la carie, regola la stitichezza e riduce l'ansietà da cibo.

## CURIOSITÀ E/O RICETTE

campo facoltativo

Le foglie una volta seccate e sminuzzate a mano o con un mixer vengo impiegate come dolcificante. Si può consumare fresca come l'insalata o si possono preparare infusi ed estratti a base alcolica.