



# Svenska Örtasällskapet

## Stevia *Stevia rebaudiana* (Bertoni)

Stevia kan tyckas vara en mycket oansenlig växt vid första anblicken, men vid närmare bekantskap blir den mycket intressant – och dessutom kontroversiell. Vem kunde tro det om denna lilla oansenliga planta! Det har varit svårt att få information om själva plantan. Jag har bläddrat i 50 olika böcker om växter, örter, örtagårdar och läkeväxter och bara hittat Stevia i två av dem, nämligen Kerstin Ljungqvists bok ”Nyttans växter” och i Mc Mullens bok ”Örtmedicin”. Jag har därför fått använda mig av många olika källor, både svenska, engelska, tyska och franska. Detta gör att vissa ord eller begrepp kan tyckas underliga, då främst beroende på min översättning. Mycket kan dock läsas om striden kring sötningsmedlet steviosid och olika produkter man kan köpa. Här finns det hur mycket som helst på internet.

*Stevia rebaudiana* tillhör familjen *Asteraceae*. Flerårig i princip, rötterna är fleråriga men tål inte frost. Odlas i Sverige som ettårig eller kan övervintras på sval plats. Stevian är en korgblommig växt, nära släkt med krysantemumarterna. 50 - 70 cm hög (alltifrån 40 till 150 cm anges i olika källor). Kan bli högre i kommersiell odling. Bladen är ljus- till mörkgröna. Bladformen är varierande hos olika sorter, ofta sågtandade, från äggformiga över elliptiska till rombiska enligt en tysk källa, andra beskriver bladen som lancettlika, ca 5 cm långa och ca 2 cm breda, motsatta. Blommor med små vita blommor då dagarna blir kortare. Rötterna är yliga, bildar få smårötter och tränger ner ca 15 – 25 cm i jorden. De överjordiska delarna av växten vissnar ner på hösten. Fröet är ca 3 mm

långt. Jorden ska vara fuktig men inte blöt. Stevia föredrar fuktig, grovkornig, sandig, sur mark eller kompostjord. Vill inte ha temperatur under 10°.

*Stevia rebaudiana* kallas på svenska även sockerplanta, honungsplanta och sötflockel. På engelska kallas den också sweet leaf of Paraguay, caa-he-éé, honey yerba, honeyleaf, candy leaf. På tyska kallas den Süßkraut och på franska plante sucrante.

Stevian härstammar från norra Sydamerika, Paraguay och Brasilien, där bladen har använts av Guaranay-indianerna som sötningsmedel av främst te och som hälsoplanta och medicin i mer än 1500 år. Steviaplantan infördes till Europa från Sydamerika redan på 1500-talet av spanska erövrare men någon fart på odlingen blev det inte då. Plantan beskrevs botaniskt först av Dr Moises S. Bertoni, biolog från Paraguay, år 1887. År 1908 rapporterades att Stevia innehöll åtskilliga ”sötningsmedel” men inte förrän 1931 blev det möjligt att kristallisera steviosid. Detta gjordes av två franska kemister, Bridel och Lavielle. Under andra världskriget användes steviosid som ersättning för socker när det inte stod att få längre. 1971 arbetade en kinesisk läkare, Dr Tei-Fu-Chen med att raffinera processen ytterligare och använde en gammal kinesisk metod med hjälp av alkohol. Det var denna orientalska process som tog bort den gröna färgen från substansen och också den bittra eftersmak som den dittills hade haft.

Stevia växer på mycket höga höjder, ca 4000 m, vild finns den på höglandet i



# Svenska Örtasällskapet

Amambay- och Iguacu-distrikten på gränsen mellan Brasilien och Paraguay. Kommersiellt odlas den i Brasilien, Paraguay, Uruguay, Centralamerika, Israel, Thailand och Kina. Den kommersiella odlingen ökar hela tiden så det finns förmodligen fler länder nu. Det finns till exempel flera svenska odlare som har påbörjat odlingar så vi får se hur det artar sig framöver här i landet.

**Odling.** Stevia har en utvecklingstid på ca 120 dagar. Plantan måste dras upp inomhus (februari till april enligt Weibulls fröpåse) och eftersom den är en värmekrävande växt bör den ha värme underifrån. Ställ den ovanpå kylskåpet eller en annan varm plats. Helst inte en fönsterbänk även om det finns ett element under, ofta är det kallras i fönstret och man kanske öppnar för vädring. Täck inte fröna utan duscha försiktigt vatten över sådden. Gror efter 10-21 dagar vid 18-20 grader. Plantera om i krukor med plantjord. De små plantorna är frostkänsliga, varför utplantering måste dröja till frostrisken är över. Kan odlas i Sverige, även en kall sommar. Behöver inte särskilt näringsrik jord. Soligt till halvskuggigt läge. Behöver ungefär lika mycket värme som basilika. Håll plantan lite fuktig, inte för blöt och låt den inte torka ut. Sticklingar rotar sig ganska lätt. Skörda genom att ta en tredjedel av plantan, som genom detta blir buskigare. Vattna mycket sparsamt under vintervilan.

**Användning.** Smaken måste dras ut ur bladen. Detta görs med hjälp av värme, t.ex. vatten, te eller kaffe, under ungefär 5 minuter. Den sötade vätskan kan sedan ”destilleras” och användas för att söta bakverk, godis, desserter.

Stevia är den sötast smakande växt vi hittills känner till och den är mycket betyd-

sefull, eftersom den saknar de negativa effekter som vanligt socker har. Dessutom är den nyttig, den söta smaken kommer av glykosiden steviosid, av vilken halten i bladen kan vara upp till 10 procent. Torrade steviablåd är upp till 30 gånger sötare än vanligt socker, och ett koncentrat av steviosid kan vara upp till 300 gånger sötare. Stevian är alltså ett utmärkt alternativ till vanligt socker och olika konstgjorda sötningsmedel. Den kan användas i både kalla och varma rätter.

Förutom glykosider innehåller Stevia 31 essentiella oljor och många mineralämnen. Därtill klorofyll, enzymer och vitaminer. En tabell anger följande näringsämnen i Stevia: c-vitamin, betakaroten, krom, kobolt, veg.fett, fiber, järn, magnesium, mangan, niacin, fosfor, pottaska, protein, riboflavin, selen, kisel, sodium, tiamin, vatten, zink.

Stevia använts i kakor, glass, sylt, yourhurt, tuggummi, läskedrycker och olika slags hudvårdsprodukter – i Japan, där den är tillåten. Förbjuden i kommersiell användning på många håll. I Sverige svarade Camilla Thörnqvist från SLU (Statens lantbruksuniversitet) på en fråga om varför: ”Om steviosid skulle tillsättas i en massa olika produkter kan det totala intaget innebära en toxisk risk. Och därför agerar man hellre efter försiktighetsprincipen och väntar på fler studier som kan ge en säkrare riskbedömning.” Det är däremot inte förbjudet att använda den för eget bruk eller att sälja plantor. Gunvor G Ericson, miljöpartist, ställde den 21 december 2006 en interpellation (interpellation 2006/07:184) till stadsrådet Maria Larsson om statsrådet är beredd att driva frågan om att stevia ska tillåtas som livsmedelstillsats inom EU. Svar gavs den 1 februari 2007. I den replikväxling som då skedde mellan



# Svenska Örtasällskapet

Gunvor G Ericson och jordbruksministern Eskil Erlandsson framkom att forskare har visat att stevia inte påverkar blodsöcket och har ett glykemiskt index på noll. Därför kan det säkert användas även av diabetiker. I USA är Stevia (steviosid) tillåtet som kosttillskott sedan 1995. Däremot finns det inte tillräckligt med underlag för att godkänna produkten. Ministern ämnar dock utreda frågan och verka för att även miljöhänsyn skall räknas in i bedömningen. Ministern fick även ett steviabladd av Gunvor G Ericson.

Bladen passar även utmärkt att använda i sallader och till matlagning och bakning. En halv tesked pulvrerade steviabladd motsvarar ungefär två decilliter socker. Stevian kan dock inte kristallisera eller ge konsistens som vanligt socker och inte ersätta socker i jästdeg.

Stevian är mycket värdefull för människor som vill minska i vikt, eftersom den inte innehåller några kalorier och minskar suget efter söt och fet mat. Den anses också minska begäret efter tobak och alkohol och anses dessutom bra för tänderna och verksam mot karies och plackbildning.

Växten har också visat sig verksam vid behandling av diabetes och problem med låg blodsockerhalt, högt blodtryck, hjärtbesvär samt hudproblem som acne. Dessutom motverkar den bakterier och svampinfektioner. Den sägs också hjälpa mot förkylning och influensa.

Några negativa effekter har inte kunnat påvisas vid normal användning. Vid mycket höga doser kan den blodtryckssänkande effekten bli för stark och personer med diabetes skall också vara försiktiga med höga doser av Stevia. Forskning pågår på många håll i världen, bl.a. vid European

Stevia Center vid universitetet i Leuven (Katholieke Universiteit Leuven) i Belgien.

Källor:

Ljungqvist, K. (2006): Nyttans växter - uppslagsbok med över tusen växter. Historik om svensk medicinalväxtodling Calluna förlag

European Stevia Center vid universitetet i Leuven (Katholieke Universiteit Leuven) <http://bio.kuleuven.be/biofys/ESC/English/ESC.htm> 2007-01-06

Mc Mullen, M (2002) Örtmedicin – Naturens läkande kraft

Taylor, L. (2005): The Healing Power of Rainforest herbs

TropicaFlore Etablissement Horticole

[www.stevia.ch/Stevia-Buch-neu.jpg](http://www.stevia.ch/Stevia-Buch-neu.jpg) 2007-01-07

[www.tropicaflore.com/newsletter.html](http://www.tropicaflore.com/newsletter.html) 2007-01-07

[www.riksdagen.se](http://www.riksdagen.se)