



De frisse, zoete smaak van de steviaplant proef je meteen als je een vers blaadje in je mond stopt. Omdat het zoveel zoeter is dan suiker wordt het in veel landen gebruikt als suikervervanger. Verse blaadjes blijven echter niet lang goed. Er zijn verschillende manieren om de blaadjes te bewerken waardoor je de zoete stof kunt bewaren.



Het frisse en zoete steviablاد

Verse plant

Vers geoogste stevia kan gelijk worden gebruikt om bijvoorbeeld thee te zoeten. Maar het meest toegepaste is dat de blaadjes worden afgeknipt en worden gedroogd. Hierna houd je het kale steeltje over. Ook hieraan zit een zoete smaak, maar zonder de soms bittere nasmaak die het blad vaker heeft. Op het steeltje kun je lekker sabbelen. Ideaal als zoethoudertje.

Drogen

Na het [oogsten](#) kun je de blaadjes op verschillende manieren drogen. De makkelijkste manier is de stelen met blad en al de bundelen en ondersteboven op te hangen. Je kunt ook de bladeren van de stengel afhalen en deze drogen. Denk er wel aan dat je bij beide manieren een droge en donkere ruimte kiest met een temperatuur van minimaal Droog de kruiden op een donkere, goed 21°C. De eigenschappen blijven dan optimaal behouden. Hierna kun je de blaadjes in een pot doen of de bundel in de keuken hangen. Lekker in de thee, op de cake en leuk als decoratie.

Poeder

In poedervorm neemt gedroogd steviablاد minder ruimte in en het is praktischer in gebruik. De gedroogde blaadjes kunnen simpel worden vermalen met een vijzel of tussen je vingers tijdens het koken en bakken. De poeder kan in een leuk potje worden bewaard en bijvoorbeeld op tafel worden gezet als je thee of koffie serveert. Waarschuw je bezoek wel even dat ze maar heel weinig hoeven te gebruiken, want steviapoeder is meer dan 200 keer zoeter dan suiker!

Steviaextract

Steviaextract (steviolglycosiden) is de pure zoete stof die uit het blad wordt gewonnen. De



extractie is echter geen natuurlijk proces, dus steviaextract of steviolglycosiden zijn geen natuurlijke zoetstof. Het extraheren van kruiden kan op verschillende manieren en zijn lastig thuis uit te voeren.

Toepassing

De bladeren en steviapoeder lenen zich goed voor thuisgebruik. Het extract wordt in de industrie gebruikt. Omdat de zoete stof ook bij hogere temperaturen (max 200°C) zijn eigenschappen behoudt is het ideaal voor ovengerechten zoals koekjes en cake. Stevia vind je ook terug in de supermarkt als ingrediënt of als zoetstof. Het is wel aan te raden om de verpakking goed te lezen. Stevia als ingrediënt betekent namelijk niet automatisch dat het zuiniger in gebruik, goedkoper of natuurlijker is!

Citeer dit artikel als: Arjan (2012) Zoeten met stevia. *GEolution*.

<https://www.geolution.nl/omgeving/huis-en-tuin/stevia/zoeten-met-stevia.htm>