



BYDLENÍ, ZAHRADA 24. 05. 2019

Pěstování bylinek: Stévie

Stévie má sladkou chuť. Tu vytvářejí sladké glykosidy (např. steviocid, rebaudiosid a dulkosid). Sladivost je díky nim mnohonásobně silnější než u...

Tento díl série o pěstování bylinek věnujeme rostlině, která si své místo na českých zahradách a balkónech vydobyla až v několika posledních letech. [Stévie sladká](#) (*Stevia rebaudiana*) nebo lidově sladká tráva se díky své sladké chuti, avšak nulovým kaloriím stala v mnoha domácnostech pomocníkem v boji s nadváhou či obezitou. Je totiž vhodnou a navíc zdravou alternativou klasického bílého rafinovaného cukru. Život tedy zůstává sladký, jen se stává zdravější. Jakou péči stévii věnovat, aby se jí na vašem parapetu nebo zahradě dobře dařilo?

Sladší než cukr

Stévie má sladkou chuť. Tu vytvářejí sladké glykosidy (např. *steviocid*, *rebaudiosid* a *dulkosid*). **Sladivost** je díky nim **mnohonásobně silnější než u běžného cukru** (resp. sacharózy). **K oslazení šálku čaje nebo kávy bohatě stačí 2-3 lístky.** Listy lze v kuchyni použít i na vaření či pečení sladkých jídel. Jen je potřeba počítat s jinými poměry. Též **chuť finálního produktu** bude jiná než při použití medu nebo klasického cukru.

Proč se stévie hodí do vaší bylinné zahrádky?

- **Sladká chuť bez kalorií** (lidé v redukční dietě nepřijdou o sladkou chuť).
- **Pozitivně ovlivňuje bakterie v ústech**, a tím přispívá ke snížení rizika vzniku kazů.

- **Pomáhá regulovat cukr v krvi** (stévie sama jej nezvedá).
- **Snižuje únavu** (nedochází k výkyvům hladiny cukru), a tím udržuje i kognitivní funkce na vyšší úrovni (schopnost se soustředit, učit se a pamatovat si).
- **Chrání před vznikem vysokého krevního tlaku.**
- **Pomáhá snižovat chuť na cigarety a alkohol.**
- **Přispívá ke zdraví pokožky.**
- **Možné alternativní sladidlo u lidí s diabetem I. a II. typu.** Vhodnost použití je potřeba konzultovat i s lékařem

Jakou stévií pořídit?

Nejsnadnějším způsobem je koupit stévií jako **sazenici**. Pěstování bylinek se tak pro vás stane výrazně jednodušší záležitostí. Pokud máte rádi dobrodružství a jste zkušenějšími zahrádkáři, můžete zkusit štěstí i se semínky.

Postup naklíčení stévie:

1. Stévie miluje **rašelinový substrát**. Ideálně lehce písčité a ne s příliš vysokým pH - **hodnoty pH hlíny by se měly pohybovat mezi 5,5 a 6,5**.
2. Semena nesmí být zaschlá, a ani vystavena přímému slunci.
3. Nakličování probíhá tak, že **semena položíte na povrch zeminy**. Nesmí se hlínou zakrýt.
4. Klíčení podpoříte stálou teplotou vzduchu okolo **25 °C**.
5. **Vždy se nejprve nakličuje, teprve pak přesazuje.**
6. Ven se naklíčená rostlina přesazuje v okamžiku, kdy je stálá teplota vzduchu minimálně 15 °C (i v noci).



Venkovní pěstování stévie

Stévie nevyžaduje nutně zahradu, nicméně **chuť listů z rostliny pěstované venku bývá intenzivnější**. V zemi původu (Jižní Amerika) se jedná o víceletou rostlinu, ale v českých podmínkách je její přezimování poněkud komplikovanější. **Zima jí vyloženě vadí**, a to nemusí jít nutně o ranní mrazíky. I **teploty nižší 10 °C jsou pro ni ohrožením** (přestává růst a uvadá), teploty pod 5 °C ji zahubí.

Zároveň jí neprospívá ani přímé slunce v odpoledních hodinách. **Stévií se nejvíc daří venku na stinnějším záhonu krytým před větrem a s vlhcou půdou**. Lze ji vysadit i ve sklenících (opět v jejím případě lehce zastíněno a mohutně zaléváno). **Typická sladkost v listech stévie se tvoří při dostatku světla a tepla**. Použitá hlína by měla být lehká, slabě kyselá a hlavně propustná. [Škůdci stévie jsou mšice](#), molice a venku i slimáci.

Stévie na parapetu

Stévie ocení východní okna a parapety, které jí zajistí dostatek, nikoli přemíru světla a tepla. Důležité je pravidelné zalévání, přičemž slabě kyselá hlína by měla být vlhká nikoli bahnitá. Nikdy nesmí vyschnout. Lze ji pěstovat v rašelinových substrátech (pozor na pH) nebo třeba v substrátu na muškáty. Výnosy z květináče budou nižší, přesto vám tato forma pěstování bylinek zpestří jídelníček.

Sklizeň a uchování stévie

Pár lístků na „oslazení“ si můžete utrhnout víceméně kdykoli. V druhé polovině léta je však nutné rostlinu sklídit. Ten správný okamžik poznáte podle toho, že vám vykvete. Odstříhnete ji cca 10-12 cm nad zemí. Právě v tomto období má v sobě největší množství svých účinných látek, včetně sladkých stevisoidů. Rostlina poté znovu obraší. Pokud to nestihnete a stévie odkvete, přirozeně s listy a stonkem uschne. Úrodu můžete usušit, zamrazit (vhodné například na várky do ledových vaniček) a nebo rovnou použít.

Přečtěte si také o dalším pěstování bylinek

- [Bazalka](#)
- [Rozmarýn](#)
- [Tymián](#)
- [Pažitka](#)
- [Řeřicha](#)
- [Citrónová tráva](#)
- [Stévie](#)
- [Koriandr](#)
- [Libeček lékařský](#)
- [Máta](#)
- [Šanta kočičí](#)
- [Šalvěj](#)
- [Yzop](#)
- [Rýmovník](#)
- [Kurkuma](#)
- [Bobkový list](#)
- [Verbena](#)
- [Levandule](#)