

## Mucize Tatlandırıcı: Stevia rebaudiana

Kalorisiz ve yan etkisiz olması nedeniyle geleceğin tatlandırıcısı olarak tanımlanan bitki.

Yaprakları şekerden 30 daha tatlı olan stevia rebaudiana, şeker otu olarak da bilinir. Kalorisiz ve yan etkisiz bir tatlandırıcıdır.



Stevia rebaudiana, aslen Paraguayda yetiştirilen bir bitkidir. Günümüzde birçok ülkede suni tatlandırıcıların yerine kullanılmaktadır. Stevia yaprakları hem tazeyken, hem de kurutularak tüketilebilir.

Taze olarak tüketilmesi istendiğinde, yeşil yapraklar her türlü sıcak içeceğin içine atılarak tatlandırıcı olarak kullanılabilir. Kurutularak tüketilmek istendiğinde ise, koparılan yapraklar karanlık ve rutubetsiz bir yerde kurutulur. Ardından kuru yapraklar öğütülerek toz haline getirilir. Bir yemek kaşığı kuru stevia yaprağı, bir bardak toz şekerle eşdeğer tattadır.

<http://www.mineflora.com/>