



Ka aknalaua saab edukalt suhkrulehte kasvatada.

le, marinaadidele, kastmetele ning seda kasutatakse ka suuhooldusvahendite maitsestamisel.

Steviosiidi eeliseks on looduslik päritolu ja see, et ei lisa meie organismi kaloreid ega tõsta ka veresuhkru taset.

Suhkruleht aknalauale

Esialgu võib suhkrulehe maitse tekitada võõristust ja pärast magusa maitse kadumist jääb suhu omapärane järelmaitse.

Lisaks magusale maitsele on suhkrulehel ka omadusi, mis aitavad tervisprobleemide korral. Suhkrulehte on kasutatud vererõhu alandamiseks ning maksa ja neerude töö elavdami-

seks. On täheldatud suhkrulehe põletiku- ja allergiavastast ning bakteri- ja pärmseentevastast toimet. Suhkrulehe abil on püütud vältida ja leevendada igemepõletikku, kaariest ja suuhaavandeid, kuna suuõõnes elutsevad bakterid ei suuda sellest toota hammaste lagunemist soodustavaid orgaanilisi happeid.

Inimeste huvi suhkrulehe ja tema saaduste vastu on viimasel ajal märkimisväärselt kasvanud. Mitmel pool maailmas on rajatud suhkruleheistandusi.

Suhkruleheseemned on saadaval ka Eesti seemneärides. Miks mitte proovida seda salapäraselt taime ise kasvatada. Meie oludes on taim aga külmaõrn ja avamaal ei talvitu.

RETSEPTE

Kuum šokolaad

- 3 sl kakaopulbrit
- 0,5 tl suhkrulehepulbrit
- 4–5 tassitäit piima
- 2 sl mett või vahtrasiirupit
- 1 tl vanillsuhkrut

Segage kakao ja suhkrulehepulber kokku ning kallake kastrulisse. Lisage pool tassitäit piima ja segage, kuni kakao on muutunud pastataoliseks. Lisage ühtlase nirena ning pidevalt segades veel pool tassitäit piima. Lisage mesi või siirup ning laske tasasel tulel keema tõusta. Keetke paar minutit ning lisage ülejäänud piim ja vanillsuhkur. Laske veel kord keema tõusta.

Hapukoore-vanilli-pannkoogid

- 4 suurt muna
- 1 klaas jahu
- 2 pakki suhkrulehepulbrit
- 1,5 tl küpsetuspulbrit
- 0,5 tl vanillsuhkrut
- näpuotsaga soola
- 2/3 klaasi hapukoort
- 6 sl piima
- küpsetamiseks õli või võid

Need on väga õhulised ja kerged pannkoogid, mida süües tundub, nagu sööksid pilvi! Ideaalne oleks, kui kasutate toasooje mune – siis saab need kergemini vahule. Eraldage munavalged kollastest ning pange eraldi kaussidesse. Segage keskmist mõõtu kausis jahu, suhkrulehepulber, küpsetuspulber ja sool. Lisage munakollastele hapukoort, piim ning vahustage ühtlaseks. Lisage sellesse segatud kuivained ning segage hoolega. Seejärel vahustage munavalged tugevaks vahuks ning segage ettevaatlikult tainasse. Kuumutage õli ja või pannil ning vormige lusikaga pannkoogid. Küpsetage pannkoogid mõlemalt poolt kuldpruuniks.

Arvestada tuleb ka sellega, et suhkruleht on lühipäevataim. Pikema päevakestuse puhul ei tooda ta magusaid ühendeid nii ohtvalt kui oma kodumaal. Kuid ikkagi on põnev oma aknalaua suhkrulehte kasvatada.

Kodus kasvatatud suhkrulehte võib lisada toidule nii värskelt kui kuivatatult. Suhkrulehest valmistatakse veel siirupit ja ekstrakti. Eesti loodustootepodidest võib leida suhkrulehetablette, -pulbrit, -ekstrakti, kuivatatud lehti. Rahvusvahelisel turul on suhkruleht tuntud peamiselt nimetusega *stevia*.

KRISTA KAUR

Tallinna Botaanikaia metoodik