

Používáte sladidlo jménem stévie?



Odkud se vzala?

Stévie sladká (přezdívaná také sladká tráva či medové lístky) pochází z Jižní Ameriky, z oblasti kolem řeky Paraná, jež protéká Brazílií a Paraguayí. **Zdejší indiáni ji používali jako sladidlo do pokrmů a nápojů, ale také jako léčivou bylinu například při pálení žáhy, k dezinfekci úst nebo jako prevenci proti zubnímu kazu.**

Proč je stévie zdravá?

Čerstvá stévie obsahuje kromě glykosidů také **velké množství vitamínů (E, K, P, A, C, B), minerálů (fosfor, vápník, železo, hořčík, chróm, kobalt, selen, křemík) i antioxidantů (pomáhají preventivně chránit naše cévy před kornatěním a náš organismus před zhoubnými nádory).**

Především má však stévie **pozitivní vliv na vysoký krevní tlak**, přes svou sladivost (až 300krát vyšší než sacharóza) **nezvedá hladinu krevního cukru a naopak ji pomáhá stabilizovat - je tak velmi vhodná pro lidi trpící cukrovkou.**

Tím, že neobsahuje žádné kalorie, **je doporučována i pro ty, co chtějí zhubnout.** Poslední studie navíc potvrdily tvrzení lidových léčitelů, kteří po staletí používali stévii **jako prostředek k omezení zubního kazu.**

Jak ji použít?

Stévií můžeme **osladit například čaj, jiný nápoj nebo i jídlo**. Oproti umělým (synteticky vyrobeným) sladidlům je stévie přírodního původu a naše tělo ji tak přijme lépe než umělou látku. Stévií **používáme čerstvou, mraženou či sušenou**.

Pěstujeme stévii doma

Stévii lze u nás pěstovat **pouze jako letničku, protože není mrazuvzdorná**. Nejlepší je vysadit předpěstované sazenice po 15. květnu do volné půdy. Nemáme-li tuto možnost, můžeme rostlinu pěstovat také ve větším květináči. Půda má být propustná, hlinitopísčitá. Zemina těžká, sléhavá, přemokřená a přehnojená není vhodná, stévie pak trpí houbovými chorobami.

Stanoviště volíme slunečné, protože intenzita oslunění je v přímé úměře ke sladivosti listů (ta může být až o 50% nižší při pěstování ve stínu). Podle potřeby stévii zaléváme, v nádobách je vhodné přihnojení přírodními hnojivy.

Jelikož stévie vytváří keřík a dobře reaguje rozvětvením, **můžeme výhony sestříhávat průběžně dle vlastní potřeby, nebo sklídit celou nadzemní část najednou**, před rozkvetem drobných bílých květů, nejpozději však v 1. polovině září. Jak již bylo uvedeno, sklizené listy můžeme konzumovat v čerstvém stavu nebo i usušené.

Stévie tekutá, v tabletách či v prášku

Pokud nemáte možnost stévii si doma pěstovat, nezoufejte. Je totiž možné ji **zakoupit i ve formě tablet, tekutiny či prášku**. Používá se jako náhrada cukru a umělých sladidel **pro slazení čaje, kávy a jiných teplých nebo studených nápojů**. Tekutou stévii, tablety či prášek lze použít **rovněž při sladkém pečení nebo třeba při zavařování ovoce nebo zeleniny**.

Proč se o ní dozvídáme až v poslední době?

Stévie se již od 70. let používá jako přírodní sladidlo v Japonsku, Číně a dalších asijských státech. Evropa i USA se jí bránily. V roce 1985 se dokonce objevila zvláštní studie, která tvrdila, že stévie může způsobit rakovinu.

Teprve v roce 2006 Světová zdravotnická organizace (WHO) prokázala, že za vším jsou pravděpodobně zájmy výrobců cukru a umělých sladidel, kteří se snaží zlikvidovat konkurenci.

Evropská komise schválila v roce 2011 stévii jako oficiální bezpečné nekalorické sladidlo do potravin a nápojůa výrobky z ní (nápoje, jogurty, cukrovinky apod.) se tak od té doby mohou objevovat i u nás. Doufáme, že v budoucnu stévie pomůže milionům lidí trpícím obezitou a cukrovkou.