



Stevia sladká a její pěstování



Kategorie: KOŘENÍ A LÉČIVKY

Stevia sladká - stevie (Stevia rebaudiana) - nový bojovník proti obezitě. Stevia je sladká a nemá přitom žádné kalorie. navíc má i léčivé účinky. Proč jej ještě nemáte doma za oknem? Vždyť pěstování stevie je tak jednoduché.

Mít tak bezedný zdroj cukru, po kterém se netlouste, je zadarmo a navíc to není chemie. Zní to jako pohádka. Je to možné? Stevie sladká neboli Stevia rebaudiana Bertoni je jako rostlina vhodná i pro pěstování panelácích. Ve světě se běžně používá se k oslazení dietních nápojů, cukrovinek, jogurtů apod.

Máte rádi oslazený čaj, kávu a musíte se používat cukr? Zkuste lístky víceleté rostliny Stevie. 2 – 3 lístky do šálku kávy, nebo čaje. Říká se jí také sladká tráva, stévie cukrová nebo medové lístky. Někdy se prodává pod anglickým názvem jako Sugar baby. Je 300 x sladší než cukr, ale obsahuje komplex sladících látek, které způsobí, že se Vám nezvýší hladina cukru v krvi. Naopak pomáhají udržovat cukr v rovnováze v krvi a játrech.

Stevia podporuje činnost slinivky a pomáhá tak při cukrovce II. typu (diabetes mellitus II). Nicméně je v hodná i pro pacienty trpící cukrovkou typu I (diabetes mellitus I.) neboť sladí, ale nemá žádnou energetickou hodnotu. Takže ji lze použít jako náhradní sladidlo.

Chrání před vysokým krevním tlakem, povzbuzuje trávení. Podílí se na ztuhnutí svalové hmoty – to je důležité při odtučňování. Pomáhá při léčbě akné a ekzémů, snižuje chuť na alkohol a tabák. Má antibakteriální a protivirové účinky. Urychluje hojení ran, reguluje tvorbu bakterií v ústní dutině a omezuje tvorbu zubního kazu. Dle výzkumů, domorodci v Paraguaji, kteří pravidelně žvýkají listy stevie, takřka netrpí kazivostí zubů.

Zdraví anebo lobbismus?

Proč výrobky ze Stevie nejsou tedy běžně v obchodech, když všude ve světě se již několik desetiletí používají běžně? Že by opět neviditelná úřednická ruka EU? Potravinová komise evropské unie doposud steviozidy jako nekalorické sladidlo nezaregistrovala a rozhodnutí o registraci stále odkládá. Proč asi? Udělejte si svůj názor třeba po přečtení tohoto článku: [Zdravie alebo lobbizmus!](#)



Pěstování Stevie sladké

A tak nám nezbude než si tuhle rostlinku, Stevii sladkou, vypěstovat sami. A není to vůbec složité. Kde Stevii pěstovat? V květináči, ideální je východní parapet, popř. u okna. Stevie nepotřebujete tedy zahrádku, ani domek, ani skleník. Sladké látky v krvi se tvoří více, když má rostlina dostatek světla a tepla. Z jedné rostliny lze získat až 0,5 kg sušených lístků! Na léto se doporučuje ji dávat ven a na zimu domů. Rostliny lze

dobře tvarovat řezem, snadno obrážejí. Listy lze užívat jak v čerstvém stavu tak zmražené nebo sušené.



Využití

Používají se lístky Stevie a to buď čerstvé, zmražené anebo sušené. Usušené jsou dokonce sladší, než čerstvé. Při žvýkání vydrží sladká chuť v ústech velmi dlouho. Člověk nemá pocit hladu ani chuť na energeticky vydatnější jídlo. Lístky se sladí pečené, vařené pokrmy, teplé i studené nápoje, v potravinářství se využívá i při výrobě žvýkaček, zubních past a kloktadel.

Stévie se pěstuje právě kvůli svým velice sladkým lístkům, které sladkostí mnohonásobně předčí řepný či třtinový cukr. Navíc steviosid, tedy ono přírodní sladidlo extrahované ze stévie, vykazuje nulovou energetickou hodnotu. Což ocení právě lidé nemocní cukrovkou. Chuť se mnoho neliší od řepného cukru. Mnozí lidé s nadváhou naopak sladí výhradně tímto sladidlem, protože tak ukojí svou chuť po sladkostech a na vysokokalorické pamlsky oslazené cukrem pak nemají chuť.

Co všechno tedy tato rostlinka dokáže:

- Dodá pokrmům či tekutinám potřebnou sladkost
- Pomáhá diabetikům tím že působí jako náhradní sladidlo (diabetes mellitus I. ,diabetes mellitus II.) ale pomáhá při léčení cukrovky (diabetes mellitus II.)
- Urychluje hojení ran a po zahojení nezůstává jizva.
- Reguluje bakterie v ústní dutině. Američtí indiáni používali lístky stévie nejen k oslazení nápojů a pokrmů, ale znali i jejich léčebné účinky. Mnohem později vědci zjistili, že tato sledovaná populace z kmene indiánů Guarani téměř netrpí kazivostí zubů, takže mohli potvrdit, že stévie dokáže zničit celou řadu nebezpečných bakterií ústní mikroflóry.
- Pomáhá udržovat v rovnováze cukr v krvi a játrech
- Prokazatelně snižuje únavu a únavový syndrom
- Podporuje dobré trávení, pomáhá bojovat proti obezitě, (účinný pomocník pro ty co mají rádi sladkosti a chtějí snižovat svoji váhu). Ti, kteří toto sladidlo používají, nemusejí tak moc hlídat svoji tělesnou hmotnost.
- Pomáhá proti kožním nemocem (akné, dermatitis, ekzém...)
- Napomáhá buněčnému metabolismu, zhutňuje svalstvo, zvyšuje energetické hladiny a mentální aktivitu.
- Snižuje touhu po tabáku a alkoholických nápojích. Pomoc při odvykání kouření.

Stevia sladká (Stevia rebaudiana) je ideální vánoční dárek. Ale před vánocemi je obtížné ji koupit.

Autor: *Pavla Sýkorová a - E.Š.-*
zdroj: www.kodek.cz, www.inmagazin.cz
