

Stevia (Stevia rebaudiana)

Luonnonmukainen ja täysin kaloriton vaihtoehto sokerille

Stevia on asterikasvien sukuun kuuluva monivuotinen ruohokasvi, joka kasvaa luonnostaan Etelä-Amerikassa. Alkuperäiskansat, mm. guarani-intiaanit ovat käyttäneet steviaa lääke- ja teejuomien makeuttamiseen sekä esim. ihonhoitoon, ruoansulatusvaivoihin ja haavojen parantamiseen yli 1500 vuoden ajan. Alkuperäiskansat uskoivat kasvin auttavan myös sekä henkiseen että fyysiseen väsymykseen. Espanjalaiset konkistadorit oppivat tuntemaan kasvin hunajalehden (caa-ehe) nimellä tehdessään valloitusretkiä Etelä-Amerikkaan 1500-luvulla. Modernin länsimaisen tieteen piiriin kasvi saapui 1900-luvun alussa, ja kasvi sai nimen Yerba Dulce, makeayrtti. Kasvin on nimennyt Stevia rebaudianaksi kasvitieteilijä M.S. Bertoni, joka kuvasi kasvin tieteellisesti vuonna 1899.

Stevian laajempi käyttö makeutusaineena alkoi Japanissa 1960 ja -70 -luvulla, kun maassa havahduttiin keinotekoisien makeutusaineiden, mm. aspartaamin, terveyshaittoihin ja niiden käyttöä alettiin rajoittaa. Stevian makeus johtuu steviosidi ja rebaudiosidi – nimisistä glykosideista, ja pitkällisten tutkimusten jälkeen em. aineiden turvallisuudesta varmistuttiin ja Japani hyväksyi aineet ruokateollisuuden käyttöön. Steviosidia on käytetty Japanissa vuosikymmenten ajan, samoin aine on ollut pitkään käytössä mm. Brasiliassa, Paraguayssa, Koreassa, Thaimaassa ja Kiinassa. Euroopan unionin komissio on hyväksynyt stevian elintarvikkeissa käytettäväksi makeuttajaksi vuoden 2011 lopulla.

Stevian monipuoliset ominaisuudet makeutusaineen lisäksi on huomattu vuosisatojen aikana, ja kasvia on käytetty mm. hoitamaan diabetesta, hypoglykemiaa, hiivatulehdusta, korkeaa verenpainetta ja iho-ongelmia. Stevian lehdillä on voimakas kyky hillitä makeanhimoa ja kasvi onkin arvokas apu painonhallinnassa.

Stevian makeus on keskittynyt lehtiin, joita käytetään sekä tuoreina että kuivattuina. Tuoreista lehdistä voidaan valmistaa hyvänmakuista teetä yksin tai yhdessä muiden yrttien kanssa. Tuoreilla lehdillä voidaan makeuttaa erilaisia juomia, pirtelöitä, rahkoja ja salaatteja. Erityisen hyvin stevia toimii maitotuotteiden ja hedelmäisten ruokien kanssa.

Kokonaiset lehdet voidaan myös kuivata, murskata ja käyttää sokerin tavoin makeuttamaan teetä, kahvia, muita juomia, jälkiruokia ja leivonnaisia. Stevia on erittäin makeaa ja sitä annostellaan hyvin pieniä määriä. Kuivatut lehdet ovat noin 30 kertaa sokeria makeampaa. Puhdas steviosidi voi olla jopa 250-300 kertaa sokeria makeampaa.

Stevian kasvatusta on helppoa ja onnistuu kotioloissa niin avomaalla kuin ruukussa parvekkeella tai patiolla. Stevia viihtyy aurinkoisella kasvupaikalla normaalissa, läpäisevässä puutarhamullassa tasaisessa kosteudessa. Stevian voi talvettaa sisätiloissa viileässä ja valoisassa paikassa. Steviaa voidaan kasvattaa myös luonnonmukaisesti ja kasvi hyötyykin erityisesti luonnonmukaisten lannoitteiden hitaasti liukenevista ravinteista.

Stevia ja sen vapautuminen makeutusaineeksi on vastaus laatu- ja terveystietoisten kuluttajien toiveisiin luonnollisempien raaka-aineiden käytöstä.

© Kodin Kukat Oy

~ Silmut ja Siemenet kasvattaa, Lämmin sydän ja Hyvä maa ~