

STEVIA - ZÁZRAK DO NAŠÍ KUCHYNĚ - II.

Pondělí, 27 duben 2009

Nedávno tu kolik kudlanek psalo o stévii - vyhrabala jsem proto balíček, který tu byl už před dvěma roky. A chci vám sdělit své zkušenosti, které s tímto "zázrakem" mám - koupila jsem si za pár desítek korun pytlík suché stévie. Nadrobila si trochu do šálku... a šálek vylila, hrnek umyla a pytlík zastrčila hluboko, před hluboko. Takže na vás - vyzkoušejte... STARÉ KOMENTÁŘE jsem nechala...

Nenápadná, bíle kvetoucí světlomilná tropická rostlinka Stevia rebaudiana, též Eupatorium rebaudianum, pocházející z Paraguaye (kde je odněpaměti používána tamními Indiány), je staronový objev - pro její úžasné vlastnosti je bezvadným sladidlem pro diabetiky, lidi s nadváhou a pro každého, kdo má zájem udržovat své zdraví.

Například v Japonsku je stevia nejpopulárnějším nekalorickým sladidlem, steviu přidávají do coly, dezertů, a spousty jiných potravinářských výrobků už od poloviny sedmdesátých let. Listy této rostlinky jsou tak sladké, že mohou být používány jak přímo, tak i ve formě extraktu ke slazení široké škály pokrmů. Pro zajímavost:

- A jak ji pěstovat? Keřík dospívá po 14 - 17 týdnech, předem z jediné dospělé rostliny lze získat až 1 kila suché rostliny, což je ekvivalent asi 100 až 150 kg cukru! Roste i u nás, ale musí být předpěstována a pak vysazena na slunném a bezvětrném místě. S poklesem teploty nař uvažá, oddenky a kořeny přezimují při 5-10°C velmi omezeně. Lze ji však pěstovat jak ve sklenici, tak i jako hrnkovou rostlinku v bytě.

- Je 200 až 300-krát sladší než cukr a nízkokalorická, velmi blahodárná pro hypoglykemiky

- Pomáhá udržovat v rovnováze cukr v krvi a játrech, podporuje pankreas a léčí diabetes 2

- Je dokonalá při snaze zhubnout, přetel!

- na rozdíl od umělých sladidel nemá karcinogenní účinky

- na rozdíl od bílého cukru nepřispívá k artróze

- na rozdíl od bílého cukru se neukládá v těle v podobě tuku Tak co, kudlanky a kudlánci - dáte se do pěstování? Ale - nejprve raději vyzkoušejte, ochutnejte... d@niela