



CELJSKA MOHORJEVA DRUŽBA

Prva slovenska založba

CELJE - LJUBLJANA

BRIGITTE SPECK: PECIVO S STEVIJO

Pogosta vprašanja o knjigi

1. Kaj je stevija?

Stevija je naravno sladilo brez kalorij. Za slajenje uporabljamo izvleček rastline *Stevia rebaudiana*, majhnega grmiča z veliko listi, ki zraste do višine od 50 do 100 cm. Majhni listi so suličaste oblike. Rastlina spada v družino nebinovk (*Asteraceae*), rod košarnic. Ta izvira iz Južne Amerike in ga sestavljajo številne vrste, vendar samo *Stevia rebaudiana* vsebuje steviozid, molekulo, ki je tristo-krat slajša od sladkorja. Njene sladke snovi industrijsko izločajo iz listov in prodajajo kot bel koncentrat v prahu.

Lističi rastline *Stevia rebaudiana* imajo sladek okus zaradi osmih steviol glukozidov: steviozida, steviolbiozida, rebaudiozidov A, B, C, D, E in F, ter dulcizida. Razlikujejo se po številu naloženih sladkornih deležev, po sladkosti in okusu. Steviol glikozidi se v naših prebavilih ne presnavljajo, zato niso kalorični. Stevija zato ne vpliva na raven sladkorja v krvi in tako lahko pomaga pri zmanjšanju in preprečevanju čezmerne telesne teže, pa tudi pri spreminjanju prehranskih navad hiperaktivnih otrok (otrok z motnjo pozornosti – sindrom ADHD), saj so manj nemirni in agresivni, kadar ne uživajo sladkorja. Pomaga pa še pri sladkorni bolezni tipa 1 in 2 ter pri ukrepih za preprečevanje sladkorne bolezni tipa 2; stevija tudi ne povzroča kariesa in pomaga pri spopadanju z glivičnimi okužbami (kandida).

2. Kakšno pecivo lahko pripravimo s stevijo?

Za peko je primerna uporaba stevijinega granulata (ali GrooVia stevije), v katerem je steviol glikozid v nosilni snovi eritritol. Tudi ta ne povzroča niti dviga sladkorja v krvi, niti ne vsebuje kalorij, ne povzroča napenjanja in tudi ne driske, kar so potrdile znanstvene raziskave. S stevijinim granulatom lahko pripravimo sladko pecivo ob upoštevanju, da 25 g stevijinega granulata (oz. količina, navedena na ovojninu) nadomesti 100 g kristalnega sladkorja. V

kukarskem priročniku so navedeni preizkušeni recepti s točnimi navedki količin (tudi stevijinega granulata – brez za nas nenavadnega sladkobnega priokusa koncentrirane oblike tega naravnega sladila) in natančno opisanimi postopki, kako lahko s stevijo pripravimo tradicionalne slaščice od pit, tort, do pogač in piškotov.

3. Kako je z uporabo stevije – v EU je dovoljena šele zadnjih nekaj let?

Stevijo že desetletja dan za dnem uživajo milijoni ljudi. Stranski učinki niso znani. Opravljenih je bilo več kot 200 toksikoloških študij, katerih rezultati so pokazali, da snovi, ki jih vsebuje, niso zdravju škodljive. Ko se je Odbor strokovnjakov za prehranske dodatke (JECFA) Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) do nje opredelil pozitivno, so leta 2008 določili tudi dopustno dnevno količino, tj. vrednost ADI, za steviol glikozide in s tem potrdili njihovo zdravstveno neoporečnost. Od leta 2009 tudi Švicarski zvezni zdravstveni urad (BAG) izdaja dovoljenja za živila, ki so oslajena s steviol glikozidi. Marca 2010 je za prehranske dodatke odgovorni upravni odbor Evropske agencije za varnost hrane (EFSA) ocenil varnost steviol glikozidov, tj. iz listov *Stevie rebaudiane* izločenega sladila, in določil dopustno dnevno količino (ADI), ki je primerna za varno uporabo. Novembra 2011 je Evropska komisija dovolila uporabo steviol glikozidov kot prehranskega dodatka, pri čemer je določila najvišje dovoljene stopnje njihove vsebnosti v različnih vrstah prehranskih izdelkov in pijač.

3. Kako sladka je stevija, imajo jedi pripravljene z njo drugačen okus?

Kdor je imel stevijin listič v ustih, njegovega okusa ne bo več pozabil: že majhen košček, naj bo svež ali posušen, pokaže, kako sladka je ta rastlina, ki spominja na sladki koren – likviricijo (*Glycyrrhiza glabra*), in se njena aroma še dolgo zadrži na jeziku in nebu. Ljudje z geografskega trikotnika, ki ga danes sestavljajo Paragvaj, Brazilija in Argentina, so jo poimenovali *kaá-heé* (medena zel) ali preprosto samo *yerba dulce* (sladka zel). Staroselci s tega območja, Guarani, stevijo uporabljajo že več stoletij kot zdravilno rastlino in za slajenje čaja mate. Evropejci so s stevijo prišli v stik šele pozneje: prvi jo je že leta 1899 opisal švicarski raziskovalec Moisés Bertoni (1857–1919).

Stevija kot sladilo je na voljo v različnih oblikah, kot tekočina ali kot izvleček v prahu, za peko pa je primeren stevijin granulat. Na stevijo sicer naletimo tudi v številnih predelanih živilih. Predvsem na Japonskem in v Koreji je že uveljavljeno sladilo, ki dosega visok delež prodaje na račun umetnih sladil. S stevijo sladijo številne izdelke od limonadnih napitkov, žvečilnih gumijev in omak do sladoledov, peciva in celo zobnih past.