Stevia

Stevia rebaudiana

Il appartient à la famille des asteraceae et des chrysanthémes.

Est un petit buisson avec une capacité impressionnante pour sucrer.

De les feuilles de cette arbuste est possible d'extraire une poudre blanche qui est 300 fois plus sucré que le sucre de canne.

Les feuilles de cette plante ont un goût rafraîchissant et ne contiennent pas des calories, ne modifient pas le niveau de sucre dans le sang et ne provoque pas de diabète.

Plus d'informations à:

https://www.amu.bio/_stevia_3

Cultivation

Il est difficile de le cultiver par semis, car même si vou parvenez à faire germet les graines, les niveaux de "stévioside" (pudre blanche, l'essence de ses feuilles) peuvent varier considérablement dans les plantes cultivées à partir des graines.

L'idéal est de le cultiver à partir du tuteur, dont la source est riche en "stevioside".

Il est important de garder à l'esprit que les jeunes plants de stévia sont particulièrement sensibles aux basses températures, et que vous devez donc les transplanter dans le jardin lorsqui'il n'y a pas de risque de gel.

Histoire

La stévia est une plante ancienne, originaire du Paraguay et du Brésil, utilisée comme

édulcorant, qu'ils appelaient "kaa he he" (herbe douce).

Utilisation

Vous pouvez utiliser la stévia de la manière suivante :

- Feuilles fraîches moulues : saupoudrez les feuilles moulues sur les aliments, comme si vous utilisiez un autre assaisonnement. Ajoutez-les pendant la cuisson ou lorsque les aliments sont encore chauds, car la saveur sucrée se libère plus facilement lorsque la plante est chauffée.

Ils peuvent être utilisés dans les sauces barbecue, les sauces aigre-douces, les soupes, les haricots, les pizzas, les compotes de pommes, les pains, les pâtes à biscuits, les sauces pour salade, etc.

- Comme sucre/adoucisseur : faire sécher les feuilles, puis les réduire en poudre dans un mortier et les utiliser en cuisine comme sucre/adoucisseur. Les feuilles doivent être séchées à l'abri de l'humidité et de la lumière (par exemple dans une armoire). La lumière du soleil peut provoquer une oxydation prématurée des feuilles.

Des recherches rigoureuses ont montré que le stévia est sans danger pour la consommation humaine. La Food and Drug Administration (FDA) américaine et le comité mixte d'experts de l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO/OMS) sur les additifs alimentaires le reconnaissent comme sûr.

Plus de 200 études approfondies ont été menées à son sujet, attestant de sa sécurité dans l'alimentation.

L'Union européenne a approuvé l'utilisation d'un édulcorant dérivé de la stévia. Le code E960 et/ou la désignation Steviol glycosides identifient cet additif sur les emballages alimentaires. Cet édulcorant d'origine naturelle, au pouvoir sucrant 40 à 300 fois supérieur à celui du saccharose, est non synthétique, contrairement à l'acide clamique, l'aspartame ou la saccharine. Toutefois, cela ne signifie pas qu'il peut être utilisé sans discernement.

La dose journalière admissible (DJA) a été fixée par l'Autorité européenne de sécurité des aliments à 4 mg/kg de poids corporel.

En termes médicinaux, elle est considérée comme hypoglycémiante, hypotensive, diurétique, cardiotonique et tonique.

Ses feuilles sont utilisées en cas de diabète, d'obsession, de caries dentaires, d'hypertension, de dépression, de dépendance au sucre et d'infections.