

Stevia

Stevia rebaudiana



Pertence à família asteraceae e à família dos crisântemos. Arbusto de porte pequeno e com uma impressionante capacidade de adoçar.

Das folhas deste arbusto é possível extrair um pó branco que é 300 vezes mais doce que o açúcar de cana.

As folhas desta planta têm um sabor refrescante e não contêm calorias, não alteram o nível de açúcar no sangue e não causa diabetes.

Mais informação em:

http://www.amu.bio/_stevia

Cultivo

É difícil cultivá-la através de sementeira, pois mesmo que conseguisse fazer com que as sementes germinassem, os níveis de "steviosídeo" (pó branco, essência das suas folhas) podem variar muito em plantas cultivadas a partir de sementes.

O ideal é cultivá-la a partir do processo de estacaria, cuja fonte seja alta em "steviosídeo".

É importante ter em mente que jovens plantas de stevia são especialmente sensíveis a baixas temperaturas, e portanto deve transplantá-las para o jardim quando não existir perigo de geada.

História

A stevia é uma planta milenar, originária do Paraguai e Brasil, utilizada como adoçante natural há séculos.

Amplamente utilizada pelos índios Guarani desde há quase 1500 anos. Eles usavam a planta como adoçante, à qual chamaram "kaa he he" (erva doce).

Utilização

Pode utilizar a stevia das seguintes formas:

- Folhas frescas moídas: salpique as folhas moídas sobre a comida, como se estivesse a usar um outro tempero. Adicione-as durante o cozimento ou quando a comida ainda estiver quente, pois o sabor doce é libertado mais facilmente quando a planta é aquecida.

Podem ser usadas em molhos de churrasco, molho agridoce, sopas, feijões, pizza, molho de maçã, pães, massa de biscoitos, em temperos de saladas, etc.

- Como açúcar/adoçante: seque as folhas (em média 12 horas ao sol), depois num almofariz esmague-as até fazer um pó e utilize na culinária como se de açúcar/adoçante se tratasse.

A stevia foi considerada segura para consumo humano através de uma rigorosa pesquisa, a Agência de Alimentos e Medicamentos dos EUA (Food and Drug Administration, FDA) e o Comité Conjunto de Especialistas da Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação (FAO /OMS) em aditivos alimentares, reconhecem-na como segura.

Mais de 200 amplos estudos foram conduzidos sobre a mesma, atestando a sua segurança na alimentação.

A União Europeia aprovou a utilização de um edulcorante proveniente da stevia. O código E960 e/ou a designação de glicosídeos de esteviol identificam este aditivo nas embalagens dos produtos alimentares. Este edulcorante é de origem natural, com 40 a 300 vezes o poder adoçante da sacarose, não sintético, ao contrário do ácido clicâmico, o aspartame ou a sacarina. Contudo, isto não significa que possa ser utilizado indiscriminadamente. A Dose Diária Admissível (DDA) foi fixada pela Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos em 4 mg/kg de peso corporal.

Em termos medicinais, é considerada como hipoglicémica, hipotensiva, diurética,



cardiotónica e tónica.

As suas folhas são usadas em casos de diabetes, obesidade, cárie dentária, hipertensão, depressão, dependência de açúcar e infeções.