

Co je sladší než cukr?

Stévie

I když je asi 300krát sladší než sacharóza, není kalorická.

Vytrvalá bylina stévie sladká nebo též cukrová (*Stevia rebaudiana*) z čeledi hvězdnicovitých je velice známou rostlinou hlavně v Jižní Americe. Její sladkost a pozitivní účinky na organismus využívali indiáni, na konci minulého století se sušené listy a extrakt z listů stévie začaly používat v některých státech k oslazení čajů a produktů (např. nápojů, džemů, moučnicků). Před dvěma lety bylo schváleno používání steviol-glykosidů jako sladidla také v zemích EU. Od té doby se v některých vybraných potravinách a doplňcích stravy objevuje jako sladidlo i stévie.

Stévie je vhodná zejména pro diabetiky a pro lidi s nadváhou či obezitou, protože extrakt z této rostliny má pozitivní vliv na hladinu glukózy v krvi a je nízkokalorický, je tedy vhodný pro každého, kdo chce zhubnout nebo si alespoň udržet



hmotnost. Tato tropická rostlina se pěstuje na plantážích hlavně v domovské Paraguai. Zakoupit se dá ale i u nás v květináči a v létě se jí bude dařit na zahrádce, ideálně ve skleníku. Dorůstá do výšky až 50 cm a nejsladší je v době začátku květu. Její sladkost zajišťuje steviosid obsažený v listech. Dále obsahuje rebaudiosid, steviolbiosid a dulkosid.