

Что такое стевия?

Stevia Rebaudiana - это трава семейства хризантемовых, растущая в диком виде как маленький куст в некоторых частях Парагвая и Бразилии. Гликозиды в ее листьях, включая до 10 % стевиозида, отвечают за невероятную сладость, делая ее уникальной среди почти 300 видов растений стевии. Имеются признаки того, что стевия (или "ка-хе-хе") использовалась индейцами Америки, чтобы подслащивать натуральный напиток, называемый матэ, с доколумбовых времен.

Где она выращивается?

Популярность стевии не могла быть незамеченной. А потому вполне естественно, что сегодня ее выращивают искусственным путем. Главным образом в Парагвае, Бразилии и Китае. На территории СНГ она выращивается в Крыму.

Как стевия используется в пищевых продуктах?

Во-первых, как замена для сахара и искусственных подсластителей. Во-вторых, она используется в различных продовольственных продуктах, например, в жевательной резинке, в йогуртах. Она также используется в маринадах, высушенных дарах моря, изделиях из мякоти рыбы. Это растение используется для изготовления сухого листа стевии, сиропа, подсластителя в таблетках и различных травяных сборов.

Безопасна ли стевия?

Стевия - полностью естественный травяной продукт со столетиями безопасного использования коренным населением, индейцами Парагвая. Она была тщательно проверена во множестве тестов во всем мире, и было найдено, что она совершенно нетоксична. Её также употребляют без отрицательных последствий в массовых количествах (тысячи тонн ежегодно) в течение последних двадцати лет.

Может ли стевия заменять сахар в диете?

Да. Очищенный сахар фактически лишен пищевых выгод и, в лучшем случае, представляет пустые калории в диете. В худшем же, он способствует возникновению многих разрушительных болезней. Стевия намного приятнее, чем сахар, и не имеет ни одного из его недостатков.

Какова сладость стевии?

Сырые листья стевии и травяной порошок в 10-15 раз слаще, чем столовый сахар. Очищенные экстракты стевии, называемые стевииозидами (белый порошок, 85-95 % стевииозида) в 200-300 раз слаще столового сахара. Наш опыт говорит о том, что травяной порошок очень сладкий, тогда как очищенный экстракт невероятно сладкий, и его нужно разбавлять, чтобы должным образом использовать.

Может ли стевия заменять искусственные подсластители в диете?

Стевия предлагает безопасную и полностью натуральную альтернативу сахару. Ее широкое использование в Японии доказывает, что эта замена является и практичной, и экономичной. Мы считаем, что люди не должны употреблять что-либо искусственное в их диетах.

Насколько стевия калорийна?

Стевия практически не имеет калорий, очищенные экстракты стевии считаются некалорийными.

Может ли стевия поднимать уровень сахара в крови?

Никаким образом. Фактически, согласно некоторым исследованиям, она может в действительности понижать уровни сахара крови.

Могут ли диабетики употреблять продукты из стевии?

В первую очередь этот вопрос следует обсудить со своим лечащим врачом. Диабет - медицинское состояние, за которым следует наблюдать и которое должен лечить квалифицированный специалист. Однако стевия может быть частью здоровой диеты для любого человека с проблемами сахара в крови, так как она не поднимает уровни сахара в крови. Если вы сомневаетесь, спросите вашего доктора.

Можно ли комбинировать стевию с другими подсластителями?

Конечно, однако, в сбалансированной здоровой диете подсластители вообще должны использоваться умеренно, а искусственных подсластителей в целом нужно избегать.

Можно ли использовать стевию в кулинарии и выпечке?

Несомненно. Исследование, проведенное в Японии, показало, что стевия и стевииозидные экстракты не распадаются в результате нагревания в разнообразных ситуациях приготовления пищи и выпечки. Кстати, на этом сайте вы найдете некоторые рецепты использования стевии в домашней кулинарии.

Как приготавливаются экстракты стевии?

Экстракты из листьев стевии могут быть приготовлены множеством способов, некоторые из которых запатентованы. Один исследователь заявляет: "Производство стевииозида включает водное экстрагирование из высушенных листьев, за которым

следуют процессы очистки и кристаллизации. Большинство коммерческих процессов состоят из водной экстракции, обесцвечивания и очистки с использованием ионообменных смол, электролитных методов или осаждающих веществ".

Можно ли приготовить экстракт стевии в домашних условиях?

Жидкий экстракт можно сделать из целых листьев стевии или из зеленого травяного порошка стевии. Просто соедините отмеренную часть листьев стевии или травяного порошка с чистым этиловым спиртом из зерна и оставьте смесь на 24 часа. Отфильтруйте жидкость от остатков листьев или порошка и разбавьте по вкусу, используя чистую воду. Обратите внимание, что содержание этилового спирта может быть уменьшено очень медленным нагреванием (не до кипения) экстракта, позволяющим спирту испариться. Чистый водный экстракт можно приготовить сходным образом, но он не извлечет столько сладких гликозидов, как этиловый спирт. Любой жидкий экстракт можно выварить до концентрации сиропа.

Каков решающий фактор для травяного порошка или экстракта стевии в отношении замены ими обычного столового сахара?

Поскольку стевия в 10-15 раз слаще, чем сахар, то это хороший фактор для замены. Так как сырая трава может колебаться по силе сладости, может быть необходимо некоторое экспериментирование. Высококачественные стевииозидные экстракты в 200-300 раз слаще, чем сахар, и могут использоваться экономно.

Чего нельзя сделать со стевией?

Стевия не карамелизуется, в отличие от сахара. Исходя из этого, предположим, что приготовить пирожные безе, используя стевию, будет очень трудно, так как стевия не темнеет и не кристаллизуется как сахар.

Будет ли стевия изменять цвет пищи?

Зеленый травяной порошок может передавать небольшое количество цвета к пище, в зависимости от того, сколько его используется в рецепте. Если вы всерьез беспокоитесь относительно цвета, мы предложили бы, чтобы вы использовали белый порошковый экстракт или подобный "чистый" жидкий экстракт стевии.