

Žolė

saldesnė už cukrų



Asta Leskauskaitė

Legenda ir istorijos faktai

Sena indėnų legenda pasakoja apie gražią Steviją, kuriai tautos ir gimtosios žemės likimas buvo svarbesnis už ją pačią. Už išmintį, atsidavimą, tyrumą ir meilę žmonėms dievai merginai padovanojo žolę, kad ši teiktų laimės, sveikatos, amžiną grožį ir stiprybės.

Žinoma, kad guaranių genties indėnai, dabartinių paragvajiečių protėviai, saldžiosios žolės (*kaa he-he*) lapais saldino matę, gydė rėmenį ir kitas ligas ar tiesiog kramtė dar tada, kai Kristupas Kolumbas nebuvo atradęs Amerikos. 1887 metais Paragvajaus sostinėje Asunsjone veikusio Žemės ūkio koldžo direktorius dr. Moisesas Santiago Bertoni susidomėjo pasakojimais apie nepaprastai saldžią žolę. Jis ėmė tirti sunkiai gautas šakeles, tačiau išsamiai aprašyti galėjo tik 1903 metais, kai parapijos šventikas padovanojo gyvą augalą. Savo bičiulio, chemijos mokslų daktaro Ovidijaus Rebaudi, garbei rūšį

Stevija (*Stevia rebaudiana* Bertoni) – nedidelis astrinių (*Asteraceae*) šeimos krūmas, natūraliai augantis šiaurinėje Paragvajaus dalyje ir kaimyniniuose Brazilijos regionuose, paatogrąžiuose, aukštai virš jūros lygio. Ten jis tarpsta smėlingose dirvose ir išauga iki 80 cm aukščio. Dauginasi sėklomis, tačiau jų daigumas mažas. Kultūrinius augalus geriausia dauginti vegetatyviškai – kero dalimis arba auginiais.

pavadino *Eupatorium rebaudianum* Bertoni. Šis žmogus išgavo pirmąjį saldžiosios žolės ekstraktą. Vėliau, 1905 metais, M. S. Bertoni augalą priskyrė *Stevia* genčiai.

Nauji atradimai

Pirmieji stevijos saldumo paslaptį įminti 1931 metais pabandė prancūzų chemikai M. Bridelis ir R. Lavieille'is. Tirdami ekstraktą, jie išskyrė baltą kristalinę medžiagą, kurią pavadino

Pasaulyje nerimstant ginčams dėl cukraus ir sintetinių saldiklių kenksmingumo, didėjant sergamumui cukriniu diabetu, itin domimasi stevija – saldžiąja arba medaus žole, medaus lapais, kaip šį augalą vadino Pietų Amerikos indėnai. Jos sėklų galima rasti ir mūsų šalyje. Kuo gi šis augalas garsus?

steviozidu. Mokslininkai nustatė, kad šis glikozidas daug kartų saldesnis už cukrų, bet visiškai nekenkia eksperimentiniams gyvūnams.

Anglijoje 1941 metais, kilus cukraus ir kitų saldiklių deficitui, pradėta ieškoti panašių savybių turinčio augalo, kurį būtų galima auginti Britų salyne. Karališkojo botanikos sodo direktorius įpareigojo Ronaldą Melville'į ištirti steviją. Šis nustatė, kad augalas iš tiesų gali būti puikus cukraus pakaitalas.

1952 metais susibūrusi Nacionalinio artrito ir metabolinių ligų instituto (JAV, Merilendas) mokslininkų grupė analizavo steviozido molekulę. Jie patvirtino, kad ši medžiaga yra pati saldžiausia pasaulyje.

Kinų mokslininkas Tei Fu Čen 1971 metais apsilankė Paragvajuje. Ten jo dėmesį patraukė stevijos. Remdamasis Kinijos imperatorių rankraščiais, jis atrado būdą, kaip atsikratyti nepageidautinos steviozido spalvos ir kartaus skonio.



Per 80 laukinių rūšių auga Šiaurės Amerikoje, dar apie 200 – Pietų Amerikoje. Iš jų saldžios tik *Stevia rebaudiana* ir dar dvi jau išnykusios.

• Trumpa augintojo atmintinė • Trumpa augintojo atmintinė •

- Lietuvoje lauke stevijos nežieda, jautrios šalnoms, sausrai. Jos mėgsta saulę, nuo vėjų ir skersvėjų apaugotą vietą. Geriausiai auga nuolatos drėgname (jokiu būdu ne šlapiame!) ir šerūgščiame priemėlyje.

- Sėklos sėjamos kovo pabaigoje arba balandžio pradžioje kambaryje. Jų nereikia užberti nereikia. Galima, kol su-

dygs, sėklas pridengti polietileno plėvele ar stiklu. Kartkartėmis reikia pravėdinti. Palaikoma aukštesnė negu 15 °C temperatūra. Kai išauga daigeliai su keliais lapeliais, viršūnėlės nugnybiamos. Pasibaigus šalnoms, jie pasodinami šiltnamyje.

- Augalai laistomi dažnai, gausiai. Jei žemė nederlinga, kartą per mėnesį

naudinga patręšti kompleksinėmis trąšomis.

- Stevijas galima auginti ir dideliuose vazonuose ar kubiluose, daržo žemėje, tik ant dugno būtina papilti drenazinės medžiagos. Pasibaigus pavasarinėms šalnoms, jos išnešamos į lauką, o rudenį, vėstant orui, perkeltos į namus ar šiltnamį. ➤

Mokslininkų kovos

XX amžiaus viduryje iš stevijų buvo išskirti glikozidai steviozidas, rebautilas, steviolas. Pasak mokslininkų, jie visiškai nekenksmingi žmogui, mažai kaloringi ir daug kartų saldesni už cukrų. 1985 metais atlikto tyrimo išvados sukėlė diskusijas mokslo visuomenėje. Mat nustatyta, kad steviolas sukelia žiurkių kepenų mutacijas ir turi kancerogeninių savybių. Netrukus šis tyrimas buvo smarkiai sukritikuotas.

Vėliau stevijų glikozidai tirti dar ne kartą. Vieni mokslininkai tvirtino, kad medžiagos visiškai nepavojingos ir, priešingai nei plačiai vartojami sintetiniai saldikliai (sacharinas, acesulfamas, aspartamas), neturi šalutinio poveikio. Kitų nuomone, jos toksiškos ir kenksmingos. 1990 metais Kinijoje vykusiam IX tarptautiniame simpoziume, skirtame diabeto ir ilgąamžiškumo problemoms nagrinėti, įrodinėta, kad stevija yra vienas vertingiausių augalų, gerinančių bioenergetines žmogaus galias.

2006 metais Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) visapusiškai įvertino steviozido ir steviolo tyrimus, at-



Stevijas geriausia auginti vazonėliuose arba pasodinti šiltnamyje.

liktus su gyvūnais ir žmonėmis, ir padarė išvadą, kad jie nėra pavojingi. Be to, steviozidą gali vartoti ligoniai, kenčiantys nuo hipertenzijos, antrojo tipo diabeto. Vis dėlto PSO pabrėžia, kad svarbu tęsti tyrimus ir nustatyti, kokios dozės ligoniams yra tinkamos.



Jei nebijote rizikuoti, stevijų galite pasisodinti ir lauke. Tik tai darykite pasibaigus šalnimis, kai dienos šiltos. Rudenį jas iškaskite ir per žiemą laikykite vėsiam rūsyje, užpildę žeme, palikę kyšioti viršūnėles.

• Virtuvėje sukiotis malonu •

Stevijų ir iš jų gaminamų saldiklių skonis savitas. Arbatą jie išties pagardina. O štai kavos mėgėjai ne visi mėgsta saldujį cukraus pakaitalą. Stevijų lapus galima virti atskirai arba dėti tiesiai į minėtus gėrimus. Užpilai, sirupai saldina gėrimai, košės, želė, rūgštūs pieno produktai. Džiovintų lapų miltelių galima dėti į įvairius patiekalus: košes, sriubas, gėrimus, arbatas, pieną, jogurtus, konditerijos gaminius.

Arbata. Šaukštelį susmulkintų stevijų lapų užpilkite stikline verdančio vandens. Palaikykite 10 minučių. Praskieskite. Šios arbatos geriama po puodelį dukart per parą. Tai gera profilaktinė, senėjimą stabdanti, energijos teikianti priemonė.

Užpilas. 25 g stevijų lapų užpilama 250 ml verdančio vandens, pavardama 5 minutes. Puodas nukeliamas nuo ugnies, uždengiamas. Ne vėliau kaip per 10 minučių skystis supilamas į pašildytą termosą. Laikoma 10–12 valandų. Tada perkošiama į iškaitintą butelį. Stevijų lapai sudedami į kitą termosą ir užpilami 100 ml vandens, palaikomi 6–8 valandas. Užpilas supilamas į tą patį butelį.

Sirupas. Stevijų užpilas kaitinamas ant silpnos ugnies arba vandens vonelėje, kol sutirštėja. Tinka vaistažolių arbatoms saldinti (stiklinei reikia 4–5 lašų).

Nuoviras. 25 g sausų stevijų lapų užpilama 250 ml vandens ir verinama 50 minučių. Perkošiama ir supilama į iškaitintą butelį. Lapai pakartotinai užpilami 0,5 stiklinės vandens. Gautas skystis taip pat supilamas į butelį. Suvalyti reikia greitai.

Šviežių pomidorų sriuba. 10–12 nedidelių pomidorų, 0,5 stiklinės šviežių pjaustytų prieskoninių žolynų (krappų, petražolių, bazilikų), ¼ šaukštelio stevijų ekstrakto, 1–2 šaukštai alyvuogių aliejaus, 2 šaukšteliai acto, 1–2 šaukštai sojų padažo. Pomidorai gerai sutrinami, sudedami kiti produktai, gerai sumaišoma. Sriubą galima patiekti ir karštą su ryžiais.

Žaliasis atogrąžų kokteilis. 2 stiklinės šviežių ananasų sulčių, 1 bananas, 1 kivi (be odelės), 0,5–1 šaukštelis stevijų miltelių. Viskas suplakama maišikliu.



Džiovinti stevijų lapeliai.



Arbatą paskaninti galima ir šviežiais, ir džiovintais lapeliais.

Kodėl žolė saldi?

Stevijų saldumo paslaptis – gliukozidas steviozidas, kurį sudaro gliukozė, steviolas ir soforozė. Daugelis mokslininkų teigia, kad jis nedidina cukraus kiekio kraujyje. Netgi priešingai – sumažėja gliukozės ir cholesterolio, sustiprėja kraujo indai.

Stevijas rekomenduojama vartoti, jei sutrikusi medžiagų apykaita, sergant cukriniu diabetu, ateroskleroze. Tai gelbėjimosi šiaudas mėgstantiems saldėsius, bet linkusiems tukti žmonėms. Stevijos gerina kepenų, inkstų ir tulžies pūslės, virškinamo trakto veiklą, miegą, slopina uždegimus, atstato baltymų, angliavandenių, lipidų, vandens ir druskų pusiausvyrą organizme. Jos didina fizinį ir protinį darbingumą, neleidžia skrandyje ir žarnyne atsirasti žaizdoms, daugintis bakterijoms ir patogenams. Šie augalai gelbsti ir nuo burnos ertmės uždegimų, saugo dantis nuo karieso, o dantenos – nuo periodontito. Kai kuriuose šaltiniuose rašoma, kad jie mažina potraukį alkoholiui ir nikotinui, stiprina imunitetą. Išoriškai vartojami nuo dermatito, seborėjos, su-



Stevijos žiedai smulkūs, neišvaizdūs.



Stevijos mėgsta šilumą ir saulę, o nepakenčia durpių.

dirgus odai ir norint pagerinti jos būklę.

Be gliukozidų, stevijų lapuose yra vitaminų A, E, C ir B grupės proteinų, flavonoidų (rutino, kvercitino), angliavandenių, mineralinių medžiagų (kalio, kalcio, magnio, fosforo, cinko,

geležies, natrio, vario, seleno, chromo), taninų ir kt. Tad jos gali būti naudingos tiems žmonėms, kurie valgo mažai vaisių ir daržovių, pirmenybę teikia termiškai apdorotiems maisto produktams.



SVEIKI PRODUKTAI

Ekologiški, natūralūs ir **demeter** produktai

Gyvenimo kokybė kasdien



Ekologinės ajurvedinės žolelės ir arbatos organizmo valymui ir stiprinimui

Ekologiški vokiški šalto spaudimo nerafinuoti aliejai - Omega 3, 6 ir 9 šaltinis

VILNIUS: VILNIUJE: Jakšto g. 9; Pilies g. 16; PC Panorama, Tel. 8 659 44144; KAUNE: PPC Akropolis.
PPS Akropolis; PC Studlendas, H.Manto g. 84. ŠIAULIUOSE: PC Akropolis

www.sveikiproduktai.lt

Populiariausia Japonijoje

Šiandien stevijos plačiai auginamos Rytų Azijoje, Kinijoje, Pietų Korėjoje, Taivanyje, Malaizijoje, Tailande, Izraelyje, Pietų Amerikoje (Paragvajuje, Urugvajuje, Brazilijoje). Pavyzdžiui, vienas paragvajietis jų per metus suvartoja vidutiniškai 8 kg. Kinijoje iš lapų gaminama arbata, kuri mažai kalorininga, žadina apetitą, gerina virškinimą, padeda suliesėti. Ši šalis yra didžiausia steviozido eksportuotoja. Minėtas glikozidas toks populiarus, kad kompanija „Coca-cola“ juo netgi saldina specialiai Azijos šalių rinkai gaminamą gėrimą „Diet Coke“.

Nuo 1986 metų stevijos auginamos Ukrainoje ir Kryme, nuo 1987-ųjų – Uzbekijoje, o 1991 metais jos introdukuotos Rusijoje. Šių augalų sėklų ir produktų galima įsigyti ir Lietuvoje.

Vis dėlto labiausiai saldžiaja žole žavisi japonai. Net 40 proc. visos pasaulio produkcijos tenka būtent Japonijai. 1954 metais šalies vyriausybė uždraudė vartoti kai kuriuos sveikatai kenksmingus dirbtinius saldiklius. Tada šiltnamiuose atsirado stevijų. Praėjusio amžiaus 7-ajame dešimtmetyje Žemės ūkio, miškų ir žuvininkystės ministerija parėmė iš Paragvajaus kilusių stevijų introdukcijos programą. Augalai buvo pavadinti žaliaja revoliucija.

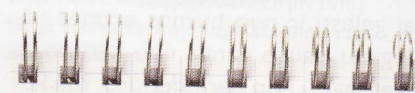


Kuo daugiau saulės ir šilumos gauna augalas, tuo saldесni jo lapai.

1982 metais šalyje surinkta 300 t žaliavos, iš viso suvartota 1000 t. Penkeriais metais vėliau nuimtas jau 1700 t derlius, iš kurio pagaminta apie 190 t ekstrakto. Be to, užpatentuota daug glikozidų ekstrahavimo būdų. Dabar japonai stevijų deda į įvairius maisto produktus, kitus gaminius: nealkoholinius gėrimus, saldinius, sultis, alų, marinatus, padažus, ledus, pieno produktus, konservuotą mėsą ir žuvį, kramtomąją gumą, dantų pastą, burnos skalavimo skystį.



Stevijų sėklų galite įsigyti UAB „Schetelig LIT“ parduotuvėje.



Nors stevijų žolė yra maždaug 10–15 kartų saldesnė už cukrų, o ekstraktai – net 100–300 kartų, mokslininkai tvirtina, kad jie nedidina cukraus kiekio kraujyje. Kai kas netgi teigia, kad suaugusiųjų, kurių kraujospūdis normalus, organizme gliukozės sumažėja.

Mokslininkai ir maisto pramonės atstovai giria steviją, tačiau ką apie ją mano žmonės? Pasakoja vilnietė Karolina J.:



„Mano mama, prisiklausiusi ir prisiskaičiusi apie steviją, susigundė nusipirkti jos sėklų. Parsinešusi namo ji išdidžiai įteikė man pakelį ir prisakė auginti. Kovo viduryje sėklas pasėjau į vazonėlį su smėlio ir komposto mišiniu. Deja, iš žemės neišlindo nė vienas daigelis. Turbūt sėklos buvo ne daigios...

Nusiminusi mama pasiguodė kaimynei. Ši turėjo keturis daigelius, todėl kilniaširdiškai du padovanojo. Tik kaimynė duodama įspėjo, kad augalas lepus. Daigelius pasodinome šiltnamio kampe. Ten jie augo, bujojo visą vasarą ir pasiekė apie 80 cm aukštį. Visai netręšėme, tik laistėme. Pagaliau vieną dieną nutarėme paragauti išgertojo stebuklo. Aš pirmoji nusiskynusi pakramčiau lapelį ir – o varge! – pajutau,

kaip burnoje kyla šleikštulys. Skonis buvo žodžiais nenusakomas. Stevija nepatiko nė vienam mūsų šeimos nariui. Buvau įsimetusi keletą lapelių ir į arbatą – vis tiek neskanu.

Rūpestingai prižiūrėtus augalus išmesti buvo labai gaila, tad iškasusi sukišau į vazonėlį ir atidaviau kolegei. Ši jį pastatė namuose ant palangės ir ten laikė peržiem. Pavasario stevija nebesulaukė... Ne, ji nesunyko. Tiesiog neįprasto skonio lapeliai taip patiko kolegei, jos sūnui, vyrui ir net konservatyviajai anytai, kad juos tiesiog pamažu nuskainiojo. Net į arbatą šitą gardesį buvo gaila dėti...

Ir nors man stevija nepatiko, siūlau ją sėti ir auginti. Galbūt augalas jus sužavės taip, kaip mano kolegė ir jos šeima. 🌱