

Najjednostavniji način primjene zelenog praha (kao sladila) je staviti zeleni prah u kipuću vodu u odnosu 1-2 gr. praha na 1 dcl vode te nakon 20 minuta «kuhanja» ostaviti da se hladi. Iz te slatke otopine uzimati po želji 1-2 žlice i sladiti kavu, čaj... Ostatak otopine spremi u hladnjak i opet koristiti po potrebi. Ako se želi stevija koristiti kao čaj dovoljno je uzeti prstohvat suhog stevijinog lišća i kuhati ga 15 minuta u 1 litri vode, ocijediti (dobije svjetlozelna tekućina) i piti. Može se piti samo čisti stevijin čaj ili se može miješati s drugim čajevima (menta ili sl.).

Par riječi o uzgoju i berbi

Stevija se može uzgajati iz sjemena ili iz reznica. Sjeme se sije u zaštićeni prostor i nakon 50-tak dana mala se biljka može presaditi u plastični lončić promjera 10 cm. U našim klimatskim uvjetima biljke stevije sade se na otvoreno polovicom svibnja, kada prođe opasnost od kasnoga mraza.



Stevija je tolerantna prema tipu tla, ali najbolji rezultati se postižu na pjeskovito ilovastim tlima. Najvažnije je da tla budu ocijedita i da se voda ne zadržava oko korijena, jer može doći do truljenja. Za kućnu upotrebu može se saditi u odgovarajućim lončenicama. Stevija ne podnosi temperaturu ispod nule pa je zimi, gdje postoji ta opasnost, treba skloniti ili zaštititi.

Stevija ima relativno malu potrebu za hranivima u odnosu na druge povrtne kulture.

Ne podnosi konstantnu sušu, pa je potrebno povremeno navodnjavanje. U izuzetno vrućim ljetima najbolje je navodnjavanje u razmacima 3-5 dana.

Zbog njezina slatkog okusa štetnici nerado napadaju steviju, pa se ona čak sadi i međuredno sa povrtnim biljkama, jer odbijajuće djeluje na većinu insekata.

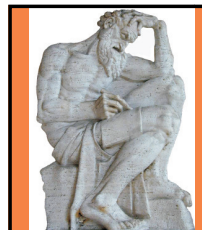
Berba može biti jednokratna ili višekratna (biljke se podbiru u određenim razmacima). S berbom se obično započinje u kolovozu i završava prije prvih mrazova.

Tko želi posaditi manji broj biljaka (na pr. 10-20 ili manje, za kućnu porabu) može nabaviti male sadnice u plastičnim lončićima, koje se kasnije presade u veće. Drže ih po rasadnicima. Ja sam ih na pr. ovog proljeća nabavio u rasadniku "Perišić" u Žgombićima. Uzeo sam samo četiri, "radi probe". Šteta što nisam više, jer slatkog čaja od suhog lišća usprkos dviju berbi neće biti za cijelu zimu. A treba nešto i samljati i napraviti koncentrat sladila za druge stvari, kao kava, palačinke (to je naime jedino što ja znam napraviti!). No, ako budem živ, dogodine bit će toga više...



Tko želi nabaviti samo zaslađivač, gotovi bijeli prah od stevije, vrlo slatki koncentrat (vidi gore!), može ga naručiti i on-line kod steviana.hr.

NR

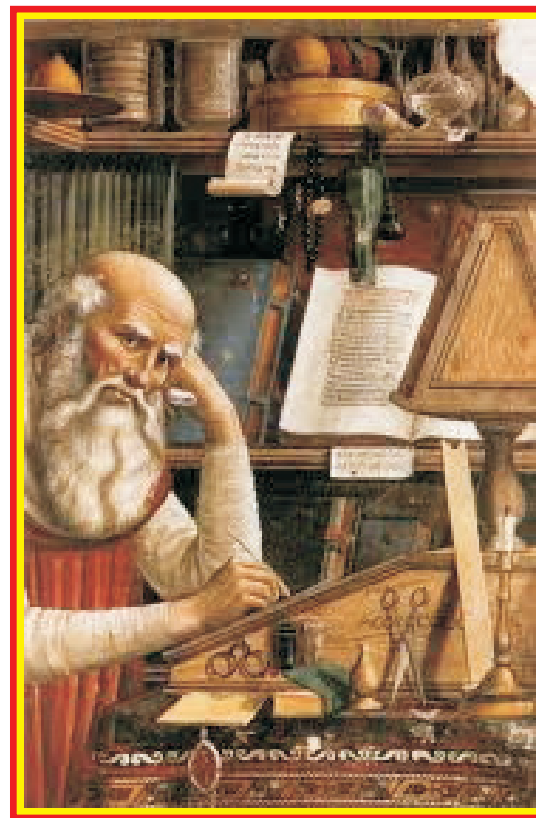


SVETO IME

župni bilten - RISIKA

JEROLIMOVA - 30.IX.2011.

Broj: 39(226)



**Sveti Jeronime, nauči nas
cijeniti Riječ Božju!**

SLATKO I ZDRAVO

STEVIJA - nepoznata biljka

Svaki put kada namislim u "Svetom imenu" pisati o nekoj temi sličnoj današnjoj sjetim se biskupa Mahnića i njegovog "Pučkog prijatelja". Mahnić je shvatio da je siromaštvo ondašnjih otočana uvelike bilo uvjetovano neznanjem pa nisu od svoje poljoprivrede mogli dobiti onoliko koliko je inače bilo moguće. Zato je "Pučki prijatelj" (čijim je urednikom neko vrijeme bio i Risićanin p. Mate Brusić, + 1911.), naše seljake upućivao u moderniji i efikasniji način poljoprivrede. Veliki je biskup znao da će biti potpuno kršćanski autentičan kad bude ne samo na vjerskom nego i na svakom drugom području ljudima bio od pomoći gdje god i koliko god bude mogao.

To nije na otoku ostalo bez ploda...

Ta mi je misao došla na pamet kada sam u više navrata "Sveto ime" posvetio nekim temama koje nisu crkvene ni vjerske, ali su ljudima potrebne, pa su zato - na jedan drugi način - i crkvene i vjerske.

I ovaj put će Sveto ime postupiti baš nekako kao onomad "Pučki prijatelj". Želi vas obavijestiti o jednoj korisnoj biljci za koju su neki možda čuli, ali koje kod nas praktično nema, iako tako ne mora biti.

Radi se o STEVIJI, biljci koja je dosta davno iz Južne Amerike (Paragvaja) prenesena u Europu, pa i u Hrvatsku (i krumpir je nekada došao iz Amerike), ali se iz određenih razloga nije proširila ni udomaćila, iako je to mogla, jer i ovdje lijepo uspijeva. Vidjet ćemo i zašto je to bilo tako. Njezina je naime "nesreća" da je vrlo slatka!



Američki Indijanci koriste je kao sladilo već 1500 godina. Zovu je "medeni list". U Europu je donesena u 16. st. i tu se do 19. st. koristila, dok je nije istisnuo šećer. Koncem 19. st. je švicarski botaničar M. S. Bertoni steviju detaljno proučio i tada je postala poznata znanstvenoj javnosti. Uz njezino ime se otada redovito navodi i ime ovog znanstvenika.

Njezino širenje najprije su kočile šećerane, a 80-tih godina prošlog stoljeća umiješala se i FDA (američka agencija za hranu i lijekove) koja je steviju jednostavno zabranila, jer tobože nije dokazana njezina neškodljivost. U stvari se ne radi ni o čemu drugom nego o zaštiti velikih kompanija koje proizvode umjetne zaslađivače kao što su aspartam, saharin, ciklmat... (koji su pak dokazano otrovni, ali o tom-po tom), dok je stevija odavno dokazana kao vrlo zdrava biljka. U Hrvatskoj je ona odobrena kao ljekovita biljka još 1922. g. Druga je pak njezina "nesreća" što nju svatko može zasaditi, imati svoju, pa se na njoj teško može zarađivati.

Ipak se proširila po svijetu, tako da je samo u Japanu 1987. godine potrošeno oko 700 tona stevijinog lista. Na kraju je i FDA morala popustiti, i EU joj je dala zeleno svjetlo u Europi. U Europi se polako širi, počela je i u Hrvatskoj.

Sad su na redu čitatelji Svetog imena!

Da biste upoznali ovu skromnu, ali zlata vrijednu biljčicu, Sveto ime vam niže prenosi njezin opis (nešto skraćeno zbog prostora) od prof. dr. sc. Brune Novaka sa Agronomskog fakulteta u Zagrebu.



STEVIJA (*Stevia rebaudiana* BERTONI) je višegodišnji zeljasti grm iz porodice glavočika (*Asteraceae*), koji može narasti i do 1 m u visinu. Listovi stevije su dugi oko 5 cm, a široki oko 2 cm. U listovima stevije nalazi se osam različitih glikozida, a najznačajni su steviozid, rebaudiozid A, rebaudiozid C i dulkozid, koji se ovisno o načinu uzgoja i sorti nalaze u lišću u različitim postocima pa o tome ovisi koliko će biti "slatki".

Svježe lišće stevije ima ugodan slatki okus zbog glikozida steviozida, od kojih je najznačajniji steviozid, čiji je ekstrakt 200 do 300 puta slađi od šećera, dok je osušeno lišće stevije 30-40 puta slađe.

Primjena stevije

Prema svjetskim istraživanjima stevija ima širok spektar primjene i može se koristiti u:

- ❖ juhama, umacima, raznim predjelima
- ❖ salatama, jelima od sira, tjesteninama, itd.
- ❖ u konzerviranju povrća i voća umjesto šećera (jer ne fermentira)
- ❖ u proizvodnji sladoleda, keksa i kolača, jer stevija ostaje stabilna i na 200° C.
- ❖ posušeno lišće stevije se može koristiti kao zaslađivač i dodatak u različitim mješavinama čajeva, kave, mlijeka, kakaa, voćnim sokovima i ostalim pićima
- ❖ osušeno lišće stevije kao dodatak hrani poboljšava probavu i ima važnu ulogu u odvijanju ostalih procesa u ljudskom organizmu
- ❖ redovitim korištenjem stevije pospješuje se aktivacija enzima u cijelom organizmu, smanjuje se razina "lošeg" kolesterola (LDL-a) i nivo glukoze u krvi
- ❖ stevija je bez kalorija, glikemijski indeks (GI) = 0
- ❖ odlična je za dijabetičare jer redovito uzimanje stevije stimulira rad gušterače.
- ❖ učestalim korištenjem stevije smanjuje se visoki krvni tlak, pospješuje se prokrvljenost (mikro-cirkulacija krvi) u cijelom tijelu
- ❖ poboljšava funkciju miokarda (srčanog mišića)
- ❖ stevija ima antiseptičko, antialergijsko i antimikrobno djelovanje (zbog antimikrobnog djelovanja stevija se koristi kao dodatak pastama za zube, a proizvode se i gume za žvakanje)
- ❖ jača regeneracijske procese u organizmu
- ❖ neutralizira toksine i pospješuje njihovo izlučivanje iz organizma (uključujući i radionukleide)
- ❖ usklađuje rad endokrinih žlijezda
- ❖ stimulira digestivne i urinarne procese u organizmu
- ❖ ekstrakt stevije povoljno djeluje na mnoge bolesti kože
- ❖ korištenjem stevije reducira se ovisnost o alkoholu i pušenju, itd.

Treba razlikovati bijeli prah-ekstrakt stevije (300 puta slađi od šećera) koji služi isključivo za zaslađivanje i zeleni prah (mljeveno lišće stevije), koji ima naglašena ljekovita svojstva...