

## A STEVIA / SZTÍVIA / JÁZMINPAKÓCA

### MI A STEVIA?

A **jázminpakóca** (*Stevia rebaudiana*) más nevén sztívia, édesfű vagy édes levél a fészkesek családjába tartozó évelő növény, mely Dél-Amerikában őshonos és édes leveléről nevezetes fűszer és gyógynövény.

A Stevia nemzetségbe tartozó 240 faj Dél-Amerikában, Közép-Amerikában és Mexikóban őshonosak. Közülük csak kettőnek édesek a hajtásai, a rebaudiana az egyik, mely tulajdonságát elsőnek 1899-ben a svájci botanikus Moisés Santiago Bertoni a növény leírásával egy időben említ meg. A növény fűfélékhez hasonlóan zöld színű, levelei recézettek és elliptikus alakúak. Ősszel virágzanak apró pici fehér színű öt-hat szirmmal ölelt virágai.



### A STEVIA-FOGYASZTÁS ELŐNYEI

Kutatási adatok szerint a **Stevia**:

Kalória- és szénhidrátmentes (cukorbeteg, Candidások és diétázók is fogyaszthatják). Nagyon kevés kell belőle, nem mérgező, teljesen természetes, főzhető, süthető. Javítja az emésztést, normalizálja a vérnyomást, gyulladáscsökkentő és gombaölő hatású. Hatékony segítséget nyújt bőrbetegségek esetén. Csökkenti a gyomorsavat, javítja az emésztést. Antibakteriális tulajdonságainak és magas ásványi anyag tartalmának köszönhetően segít a fogszuvasodás és a szájbetegségek megelőzésében.

## Mire jó a sztívia?

A növényből kivont, édes ízért felelős steviol-glükozidok különösebb lebontás nélkül emésztődnek és ezért kalória-értékük rendkívül kicsi. Cukorbetegség is fogyaszthatják. Néhány dán és brazil tanulmány szerint a 2-es típusú cukorbetegség ellen is ígéretes, enyhíti az inzulin-függést, szabályozza az inzulinszintet. Más tanulmányok vérnyomáscsökkentő, hasnyálmirigy-segítő hatásairól számolnak be, valamint bizonyos ásványi anyag tartalma sem mellékes (cézium, magnézium, kálium, foszfor, cink, vas, kobalt, mangán, P, A, E, C vitamin, béta-karotin, nikotinsav, egyedülálló illóolajok, aminosavak és pektinek stb.).

A világ különböző részein (Paraguay, Brazília, Mexikó, Japán, Kína, Dél-Korea, Malajzia, Thaiföld) ételek és italok édesítésére használják. Főzésre is alkalmas, mert a hatóanyaga nem bomlik le a melegítéstől. Fogyasztása nem okoz fogszuvasodást, és az ázsiai több évtizedes használat alatt egyetlen mellékhatásos esetet sem jegyeztek fel.

## Hypoglikémia (túl alacsony vércukorszint)

Tudományos kutatásokból fény derült arra, hogy a **sztyvia** szabályozza a vércukor-szintet a testben, ezáltal segíti a máj és lép működését is.

## Magas vérnyomás

A tanulmányok tanúsága szerint a **sztyvia** segít a magas vérnyomás csökkentésében.

## Gyulladások

A **sztyvia** meggátolja sok káros baktérium és vírus szaporodását, így hatékonyan alkalmazható megfázás, influenza és szájfertőzés ellen is.

## Bőrbetegségek

Paraguay-ban a guarani indiánok már több száz évvel ezelőtt is a sztíviából nyert folyadékot alkalmazták a sebek gyors gyógyítására. Egyik érdekes tulajdonsága, hogy segít megakadályozni a hegesedést. Alkalmazzák még dermatitis, eczema, seborrhoea ellen is. Bőrregeneráló hatása miatt sokan kozmetikai célokra használják.

## Emésztés

Teaként fogyasztva a **sztyvia** hatékonyan javítja az emésztést, és hasfájás esetén is segítséget nyújthat.

## MILYEN FORMÁBAN ELÉRHETŐ A STEVIA?

### Stevia tablettá

Kicsi, fehér színű tablettá, mely a stevián kívül tartalmaz 3 másik, ártalmatlan anyagot is, ami a tablettázáshoz szükséges. Alkalmazható hideg-meleg italokhoz. 300db-os kiszerelésben kapható. Összetevők: nátriumhidrogénkarbonát (szódabikarbóna), szteviol-glükózid (melynek 90%-a Rebaudiosid A), mononátrium-citrát, L-Leucin.

### Stevia por

Kiváló minőségű por alakú kivonat a növény leveleiből. Nem tartalmaz semmilyen adalékanyagot. 300-szor édesebb, mint a cukor. Alkalmazható főzésre, sütésre, hideg-meleg italokhoz. 20g-os kiszerelésben elérhető.

Összetevők: **stevia** rebaudiana bertonii kivonat por alakban (95% szteviol-glükózid, melynek 25%-a Rebaudiosid A).

### Stevia CrysaNova

Kellemes ízű, kiváló minőségű por alakú kivonat a növény leveleiből. Nem tartalmaz semmilyen adalékanyagot. 200-szor édesebb, mint a cukor. Alkalmazható főzésre, sütésre, hideg-meleg italokhoz. 50g-os kiszerelésben kapható

Összetevők: **stevia** rebaudiana bertonii kivonat por alakban

### Stevia szirup

Sötét színű, 100%-os **Stevia** Rebaudiana Bertonii kivonat. Hosszú lefőzési folyamat után a vizet eltávolítják a főzetből és a barna folyadékból egy vákuumos eljárással kivonják a vizet. Így születik a szirup, mely 250-szer édesebb a cukornál. Alkalmazható főzésre, sütésre, hideg-meleg italokhoz.

Továbbá gyulladáscsökkentő, sebek kezelésére.

Összetevők: **stevia** rebaudiana bertonii levelének kivonata

### Stevia Fluid Nova

Steviol-glükózidból (a **Stevia** rebaudiana édes anyagának kivonata) előállított alkoholmentes folyadék-koncentrátum, praktikus, pipettával ellátott üvegcsében. Körülbelül 50-szer édesebb a cukornál. Összetétel: 20% Steviol-glükózid, víz, növényi glicerin, citromsav, káliumszorbát.

### **Stevia alkoholos szirup**

A kivonatot italban illetve ételben feloldva ajánljuk fogyasztani. Külsőleg különböző bőrproblémák kezelésére is kiválóan alkalmas a fertőtlenítő hatása miatt. Alkohol tartalma miatt cukorbetegeknek nem javasolt a fogyasztása. Körülbelül 50-szer édesebb a cukornál.

Összetevők: **stevia** rebaudiana bertonii levelének kivonata, víz, 18% alkohollal stabilizálva

### **Stevia őrlemény**

A **Stevia** növény szárított levele porrá őrölve. A szárított levél akár 30-szor édesebb a cukornál. Az őrleményt ételben vagy italban ajánljuk fogyasztani.

Összetevők: **stevia** rebaudiana levél-őrlemény.

### **Stevia szárított tealevél**

Dél Amerikából származik, ahol évezredek óta az indiánok gyógyteáinak nélkülözhetetlen összetevője volt. A szárított levél akár 30-szor édesebb a cukornál.

Összetevők: **stevia** rebaudiana bertonii szárított levelek.

A következő oldalakon található receptek elkészítéséhez sok sikert, a fogyasztáshoz pedig jó étvágyat kívánunk!

Üdvözlettel:

A Biostore.hu csapata

## RECEPTEK

### PISKÓTATEKERCS

#### ***Hozzávalók:***

5 (egész) tojás

1/3 kk Stevia por

5 ek liszt

1-2 teáskanál szódabikarbóna

1 citrom reszelt héja

Házi lekvár

#### ***Elkészítési mód:***

1. Kézi turmixgéppel verjük fel a tojásokat és a Stevia port.
2. Tegyük a lisztet egy tálba, és keverjük bele a fél csomag sütőport és a reszelt citromhéjat.
3. A tojásos keverékhez adjuk hozzá a liszt-keveréket, majd fakanállal jól keverjük el, hogy egységes masszát kapjunk.
4. Öntsük a tésztát egy kivajazott, kilisztezett tepsibe, majd előmelegített sütőben süssük meg 175°C-on. (Időnként szúrjon fogpiszkálót a tésztába, hogy lássa elkészült-e a piskóta.)
5. Amint elkészült a piskóta, borítsuk ki egy tiszta konyharuhára, és tekerjük fel. Feltekerve tegyük a sütőrácsra és hagyjuk kihűlni.
6. Amint a tészta kihűlt, tekerjük ki a konyharuhából és kenjük meg házi lekvárral.
7. Tekerjük fel a piskótát, és átlósan szeletelve tálaljuk.

## RECEPTEK

### ALMÁS MUFFIN

#### ***Hozzávalók:***

12 dkg tönköly liszt, 10 dkg teljes kiőrlésű tönkölyliszt, 2dl natúr joghurt, 2 csipet Stevia por, 1 csipet szódaikarbóna, fél csomag sütőpor, kb. 50dkg reszelt alma (édeskés), 1 tojás, 1 tk fahéj  
Vaj (a muffin forma kikenéséhez)

#### ***Elkészítési mód:***

Az almát lereszeljük, a levét kinyomjuk és félretesszük.

A reszelt almát meghintjük a két csipet Stevia porral, és jól elkeverjük.

A kétféle lisztet keverjük el egy tálban, hozzáadjuk a sütőport, a szódaikarbónát, a tojást, a joghurtot, a fahéjat és a reszelt almát. Keverjük jól össze. (Ha túl folyós a tészta, akkor adjunk hozzá egy kis lisztet.)

Melegítsük elő a sütőt (180°C-ra), majd vajazzuk ki a muffin formákat.

Amint a sütő elérte a kívánt hőmérsékletet, kanalazzuk bele a tésztát a muffin formákba, majd tegyük a formát a sütőbe. A sütemény szépen fel fog jönni. Végezzünk fogpiszkáló-próbát, hogy a tészta átsült-e. Ha igen, melegen vagy kihűlve tálaljuk.

## RECEPTEK

### CSOKOLÁDÉS SZUFLÉ

#### ***Összetevők:***

- 10 dkg étcsokoládé (65%-os)
- 2 csipet Stevia por
- 5 dkg vaj
- 2 tojás
- 4 dkg liszt

#### ***Elkészítési mód:***

1. Melegítsük elő a sütőt 220°C fokra.
2. Dupla falú edényben olvasszuk meg a csokoládét, a vaját és a Stevia port.
3. Amint megolvadt, vegyük le a lábost a tűzről és keverjük bele a tojást és a lisztet.
4. Vajazzunk ki két-három szuflé-formát (mérettől függően), majd tegyük hűtőbe 10 percre.
5. Öntsük a szuflé-formákba a krémet, majd 7-8 perc alatt süssük meg.
6. Ha a tészta teteje megszilárdult, akkor vegyük ki a sütőből. A belseje még folyékony lesz.

#### **Fogyassza egészséggel!**

A receptben található Stevia por mennyiségét 6 csepp Fluid Nova, 2 csepp Stevia szirup vagy két és fél csipet Stevia CrysaNova helyettesíti.