



CELJSKA MOHORJEVA DRUŽBA

— Prva slovenska založba —

CELJE – LJUBLJANA

BRIGITTE SPECK: STEVIJA – ČUDEŽNO SLADILO

Zanimiva dejstva o steviji

Naravno sladilo stevija prihaja v Evropo iz Latinske Amerike poltretje stoletje po tem, ko smo iz istih krajev sprejeli znameniti krompir. Tudi za krompir, ki so ga tedaj poimenovali »podzemeljska jabolka«, je trajalo nekaj desetletij, da se je uveljavil kot osnovna hrana širših slojev. Malo je k temu pripomogla promocija v obliki hvalnice krompirju *Od podzemeljskih jabuk* (Pavel Knobl, 1765–1835), največ pa velika lakota. Tako je krompir iz eksotične gomoljike postal slovenska nacionalna jed.

Zgodovina se zdaj ponavlja s stevijo. Nezaupanje in predsodki, saj prihaja iz dežel, kjer pridelujejo »poživila«, so na stari celini najprej stevijo prepovedali. Počasi pa smo vendarle ugotovili, da stevija ne le ni nevarna zel, ampak celo koristno sladilo.

Stevija namreč v celoti nadomešča vse vrste sladkorja, ki zlasti z naraščanjem blagostanja ogroža zdravje razvitega dela človeštva. Zaradi motenj delovanja trebušne slinavke je sladkor nevaren za bolnike s sladkorno boleznijo tipa 1 in tipa 2. Zanje je industrija sicer izumila umetna sladila, a ta prinašajo s seboj druge nevarnosti, celo kancerogenost.

Vendar sladkor ne ogroža samo sladkornih bolnikov. Pretirano uživanje sladkarij in vnos prikritih sladkorjev tudi v taki hrani, v kateri ga ne pričakujemo, predvsem pa v pijačah, je vzrok za skokovito naraščanje števila sladkornih bolnikov v razvitem svetu. Sladkosnednost razvitega sveta pa botruje še drugi pandemiji, naraščanju debelosti že od najrosnejše mladosti naprej. S čezmerno težo narašča obolevnost za številnimi boleznimi, ki so povezane z debelostjo. Vse več danes vemo tudi o škodljivem vplivu sladkorja na druge telesne in celo duševne motnje. Avtorica te knjige Brigitte Speck je pridobivala izkušnje o varnem sladkanju že, ko je sodelovala pri spreminjanju prehranjevalnih navad hiperaktivnih otrok (ADHD) z izogibanjem sladkorju ...

Ali naj se ob vseh teh nevarnostih okusu po sladkem kar na sploh odrečemo?

Nikakor! »Sladilo stevija je primerna alternativa,« pravi Speckova, celo za pripravo sladice: »V začetnem obdobju, ko sem pri peki sladice in kuhi šele poskušala nadomestiti sladkor s stevijo, sem ugotovila, da to ni tako enostavno. Okusi po sladkem so namreč različni. Rezultat intenzivne faze teh poskusov so številni recepti, ki vam bodo, upam, ugajali in teknili.«

V pripravo te knjige ni vključila le svojih ožjih sodelavk (E. Bänziger in M. Hüssler), ampak so ji priskočili na pomoč številni strokovnjaki (botanika dr. U. Kienle in prof. dr. K. Ammann), pridelovalci in dobavitelji.

V Švici so za spodbujanje rabe sladkanja s stevijo ustanovili celo društvo z imenom »Pro Stevia«, ki ima zasluge tudi za izid te knjige. Njegov predsednik Kurt Steiner v uvodu k švicarski izdaji zapiše: »Predvsem v Aziji si s stevijo vsak dan sladi svoje jedi na milijone ljudi. In to brez stranskih učinkov. To sladko rastlino pod različnimi imeni že več desetletij poznamo tudi pri nas. Stevija nas prepriča sama. Na voljo je kot izvleček v prahu, v koncentrirani tekoči obliki (kapljice), kot tablete ali preprosto kot posušeni lističi. Uspeva v vsakem vrtu in tudi na okenski polici. Primerna je za stalno uporabo v kuhinji za napitke, posladke, drobno pecivo in kolače. Tudi pri vlaganju je idealna za pripravo kompotov, pen, džemov, sladkokislih jedi in chutnyjev.«

V Sloveniji posebnega društva za stevijo ne bomo ustanavljali, saj so številni izdelki te čudežne zeli za slajenje široko dostopni v specializiranih trgovinah in tudi drugje. Namesto izdelka GrooVia Stevia, ki ga avtorica uporablja tudi pri receptih *Pecivo s stevijo* (Celjska Mohorjeva, 2013), je pri nas na voljo t.i. **stevijin granulat**, pa tudi slaščičarne s pecivom s stevijo še nismo zasledili.

Zato pa računamo, da bodo trend naraščanja uporabe škodljivih sladkorjev pomagala obrniti navzdol najprej številna društva za boj proti sladkorni bolezni, katerih člani posledice škodljivosti sladkorja najbolj občutijo, njihova glasila in v njih pa strokovnjaki za presnovne bolezni in njihova desna roka, strokovnjaki za prehrano – dietetiki oz. nutricionisti.

Sladkorji so postali tako nevarni onesnaževalci prehranjevanja, kakor so za pridelovanje rastlinske hrane pesticidi. Za širjenje stevije v prehrano na Slovenskem se bomo zavzeli vsi, ki se zavedamo, da zdravo prehranjevanje ne le preprečuje bolezni, ampak jih mnogokrat lajša ali celo ozdravi.

Jože Faganel