



Jest rzeczywiście słodka, ale inaczej niż cukier, mocniej. Zaparzone liście prócz słodczy pokazują drugie oblicze - ziołowy smak, który można porównać do zapachu szuflady w starej drewnianej szafie.

Nie jestem uzależniona od deserów, nie słodzę herbaty ani kawy, ale pojemnik z cukrem stoi stale na blacie w mojej kuchni. Chyba mam to po babci, która dodawała szczyptę cukru do rosółu i do pomidorowej, że lubię podkreślać smak dań wytrawnych odrobiną słodczy. Ale ręka mi drży, gdy dodaję biały cukier do gotowania fasoli i bobu, do duszonych w pomidorach bakłażanów, surówki z kiszzonej kapusty i do majonezu. Przyjemność na podniebieniu zakłóca głos rozsądku. Przecież nie potrzebuję więcej kalorii, nie chcę dostarczać pożywki dla próchnicy i grzybicy, nie chcę zmuszać mojej trzustki do insulinowego skoku. Wiem, że cukier ma liczne wady, więc kiedy usłyszałam o supersłodkiej roślinie z Ameryki Południowej, zastrzygłam uszami.

Roślina zwana stewią (łac. *Stevia rebaudiana*) od wieków znana jest w Paragwaju i Brazylii. Indianie zamieszkujący górskie obszary stosują ją w celach leczniczych. Liście z niedużego kwitnącego na biało krzewu przepełnione są słodczą. Wystarczy zalać je wrzątkiem, by uzyskać bardzo słodki ekstrakt. Kilka jego kropli osłodzi garnek zupy lub dzbanek herbaty. Można używać liści świeżych, suszonych w całości lub sproszkowanych. Najwartościowsze są jasnozielone, zbierane przed kwitnieniem. Co najważniejsze, spożycie stewii nie wywołuje podniesienia poziomu glukozy we krwi. Stewia nie ma kalorii, za to ma właściwości bakterioobójcze, przeciwgrzybiczne i obniżające ciśnienie. Szwajcarski botanik Bertoni opisał stewię pod koniec XIX wieku, ale w Europie nie było dość zainteresowania, by pogłębić badania. Za to w Japonii moda na stewię nie słabnie od lat 70. Dodawana jest do konserw, marynat, pasztetów, lodów i gumy do żucia. Japońska rekomendacja budzi moje zaufanie, bo kto jak kto, ale Japończycy bardzo dbają o zdrowotne właściwości swojej diety.

We wrześniowym numerze miesięcznika „Wiedza i Życie” został opublikowany **artykuł zatytułowany „Słodko i zdrowo?” autorstwa Joanny Ziembickiej - doradcy IGI Food Consulting**. W artykule przedstawiono w skrócie aktualne wykorzystanie w produkcji żywności rośliny *Stevia Rebaudiana* Bertoni, która jest źródłem naturalnie słodkich związków. Poruszono także kwestię potencjalnych zagrożeń dla zdrowia wynikających z jej spożywania. Pomimo kontrowersji wokół stewii istnieje szansa, że już w niedalekiej przyszłości produkty otrzymywane na bazie tej rośliny staną się obiecującą alternatywą dla syntetycznych substancji słodzących

SŁODKO I ZDROWO? – to marzenie może się niedługo spełnić – krzepiący cukier ma równie naturalną, ale znacznie mniej kaloryczną konkurencję.

Każdy z nas słyszał zapewne o syntetycznych słodzikach i kontrowersjach, które wywołują. Swego czasu dość głośno było o możliwym rakotwórczym (kancerogennym) i embriotoksycznym (szkodliwym dla płodu) działaniu sacharyny i

cyklamianinów. Przeglądając doniesienia naukowe, można dojść do wniosku, że także stosowanie aspartamu może być niebezpieczne. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) nie podziela tych niepokojów, o czym świadczy jego najnowsza opinia, według której brak realnych przesłanek do zmiany obecnie dopuszczalnego dziennego poziomu spożycia aspartamu i nie zauważono także związku między jego stosowaniem a zwiększonym ryzykiem zachorowania na nowotwory. Mimo to wciąż pojawiają się doniesienia o negatywnym wpływie tego związku na zdrowie, objawiającym się m. In. Bólami brzucha i dolegliwościami żołądkowo-jelitowymi (jednym z produktów trawienia aspartamu jest metanol – niezaprzeczalna trucizna).

Czy dzisiejszy przemysł spożywczy nie potrafi zaproponować słodzików opartych na naturalnych substancjach słodzących? Źródłem takich substancji jest np. Stevia rebaudiana Bertoni, roślina zawierająca glikozydy (konkretnie stewiozydy i rebaudiozydy) o intensywnie słodkim smaku. Sama roślina jest od dawna znana i ceniona przez plemiona tubylcze Ameryki Południowej i Środkowej, a także mieszkańców Japonii, Chin, a nawet Europy, Związki zawarte w stewii są nawet 250-300 razy słodsze od sacharozy (cukier, którym słodzimy na co dzień herbatę), w dodatku łatwe do wykorzystania w przemyśle spożywczym, a nowoczesne metody ich pozyskiwania pozwalają na eliminację gorzkiego posmaku, jaki mają z reguły słodziki. Ponadto, zdaniem części naukowców, glikozydy te korzystnie wpływają na poziom i tolerancję glukozy we krwi, (co jest szczególnie istotne dla diabetyków) oraz obniżają ciśnienie tętnicze. Prawdopodobnie ekstrakty z liści stewii zmniejszają ryzyko nowotworów, gdyż są bogate w polifenole (m. In. Kwercetynę i kempferol), które działają antyoksydacyjnie i chronią DNA przed uszkodzeniami. Czyż nie brzmi to obiecująco?

Dla konsumentów zdecydowanie tak, jednak z wykorzystaniem stewii w żywności na skalę przemysłową nie jest w Unii Europejskiej już „tak słodko”. W czym tkwi problem? W potwierdzeniu jej bezpieczeństwa. Wprowadzenie na rynek nowej żywności (np. stewii) lub jej składnika (np. wyizolowanych glikozydów) wymaga uzyskania zgody Komisji Europejskiej, która z kolei wydaje ją zazwyczaj po otrzymaniu pozytywnej opinii od EFSA. Niestety, zdaniem urzędu, dane naukowe przedstawiane przez wnioskodawców ubiegających się o zezwolenia na wprowadzenie stewii do obrotu nie są (z różnych powodów) wystarczające do potwierdzenia jej bezpieczeństwa dla zdrowia. Skąd te wątpliwości?

Kontrowersje pojawiają się od początku lat 90. Istnieje domniemanie, że substancje powstające w wyniku metabolizmu glikozydów ze stewii mogą mieć działanie mutagenne. To m. In. Zastrzeżenie doprowadziło do zakazu stosowania stewii np. w Singapurze czy Hongkongu. Z tej przyczyny nie zyskała ona aprobaty również i na naszym unijnym rynku (zdominowanym przez słodziki syntetyczne).

Sytuacja tej fascynującej rośliny o ogromnym potencjale stanie się wkrótce jeszcze ciekawsza. Oczekując na najnowszą, i zapewne kluczową dla całej sprawy, opinię EFSA, dowiadujemy się bowiem o pozytywnych decyzjach urzędników z innych części świata np. Australii, zezwalających na stosowanie na swoim obszarze substancji wyizolowanych ze stewii. Wygląda na to, że ostatnie lata intensywnych badań ich właściwości przynoszą wreszcie oczekiwane efekty. Czyżby zatem słodkie zwycięstwo Stewii rebaudiana Bertonii nad syntetycznymi słodzikami było tuż-tuż?

Z Internetu:

Gorzka słodycz stewii

Ci którzy znają stewię, cenią gorzkawy posmak jej słodyczy. Wiedzą, że jest on przejawem jej cennych właściwości leczniczych. Lecz historia stewii jest jeszcze bardziej gorzka. Choć zapiski historyczne wskazują, że ta roślina jest używana od setek lat przez Indian Guarani, we współczesnym świecie ciągle nie może zdobyć właściwego uznania.

Nie do wiary

Już w XVI w. była tak znana do słodzenia potraw, że hiszpańscy konkwistadorzy nauczyli się ją rozpoznawać i

stosować. Pomimo to w 1984 roku na wniosek producenta Nutra Sweetu (aspartamu) czyli słynnego multikoncernu Monsanto, FDA (Urząd ds. Żywności i Leków) zablokowała stosowanie stewii. Około roku 1987 inspektorzy FDA odwiedzali firmy sprzedające stewię, informując je, że jest niezatwierdzonym dodatkiem do żywności.

W 1988 r. Stevita Company przyciągnęła uwagę mediów informacją, że FDA wydała nakaz spalenia książek sprzedawanych przez tę firmę. Zawierały one wiadomości na temat stewii wraz z przepisami kulinarnymi. W lipcu 1998 witryna internetowa refuseandresit.org poinformowała, że Stevita usiłowała importować stewię pod nazwą „Stevia Sweet”, lecz FDA nakazał zmianę etykiety, aby nie sugerowała, że tę substancję można używać jako słodzik. W tym samym roku agenci FDA odwiedzili magazyny firmy i zabrali egzemplarze książek dotyczących stewii, jakie miała w sprzedaży.

Gdy FDA nakazało spalenie książek i skonfiskowało należące do Stevity zapasy stewii, autorzy książki „Naturalny wybór” - Oskar i Patrycja Rhodes zadzwonili do lokalnej stacji telewizyjnej, chcąc zwrócić uwagę opinii publicznej. FDA (w piśmie z 9 kwietnia 1999 r.) wyparła się, że nigdy nie nakazała niszczenia tych publikacji.

Niegodziwość wielkiego biznesu jest tak ogromna, jak on sam. Mimo licznych doniesień o dolegliwościach związanych ze szkodliwym działaniem aspartamu - od bólu głowy po nowotwory - informacje te zostały odrzucone przez ówczesnego wicekomisarza FDA i w roku 1983 aspartam dopuszczono do użytku w napojach bezalkoholowych. Jak przyznał prawnik i współzałożyciel Aspartame Consumer Safety Network, James S. Turner firma Searle (którą w 1985r. zakupiło Monsanto) pokryła koszty wszystkich badań aspartamu w latach 1985-1995, które wykazały, że jest bezpieczny. Ponad 200 obiektywnych badań zostało sprawdzonych przez odpowiednie instytucje kontrolne, takie jak FDA.

Kiedy w 1991 roku wydane przez FDA Zastrzeżenie Importowe zakazało importu stewii do USA, American Herbat Products Association (Amerykańskie Stowarzyszenie Produktów Ziołowych) zauważyło, że dowody wymagane do jej zatwierdzenia jako środka spożywczego są znacznie liczniejsze niż wymagane przy aspartamie...

Mimo, iż w Paragwaju i sąsiednich krajach dobroczynność słodkich liści jest powszechnie znana od stuleci, dzięki FDA w USA ta roślina nie uzyskała statusu GRAS (Generalny Recognised As Safe – ogólnie uznana za bezpieczną) i w 1994 r. „zabroniono stosowania jej do spożycia przez ludzi”.

Zadziwiające i niepojęte, jak to możliwe, że FDA w swojej całej przeszłości dokonywała tak licznych niegodziwości, o których w 1992 r. profesor Uniwersytetu Tulane James P. Carter napisał książkę „Gangsterstwo w medycynie – blokowanie alternatywnych rozwiązań”. (...)