



STEVIA

NOME SCIENTIFICO: STEVIA REBAUDIANA

Nome inglese: stevia rebaudiana
bertoni

Nome francese: stevia

Scheda realizzata da:

[Cicconi Lara](#)

[Manè Miche](#)

[Di Maurizio Agnese](#)

[Lepore Justin](#)

FAMIGLIA BOTANICA: asteraceae

ETIMOLOGIA:

Il nome in lingua guaraní è trascritto in castigliano come "Ca-à je-é " o " Caà jeé ", mentre nella lingua guaraní è scritto ka'a he'e, parola composta delle parole ka'a (erba) e y he'e (dolce).

DESCRIZIONE BOTANICA:

La Stevia rebaudiana è una pianta perenne poco resistente al gelo, nei climi più caldi è coltivata solitamente come semi-perenne. Arriva ad un'altezza di mezzo metro circa, ha fiori ermafroditi molto piccoli, numerosi, di colore biancastro, impollinati dagli insetti. I suoi semi sono molto sensibili e sono provvisti di una leggera peluria che ne facilita la propagazione con il vento. Ha foglie ovate, opposte.

HABITAT:

Non cresce bene nei terreni compatti, è abbastanza tollerante con l'acidità del suolo e richiede un'elevata esposizione soleggiata. Il calore non deve essere né inferiore né superiore a 20°- 25° infatti si consiglia di seminare in primavera. Un altro aspetto fondamentale è l'umidità che deve essere costante perché i semi una volta idratati attivano una serie di relazioni enzimatiche che ne determinano la germinazione.

PERIODO DI FIORITURA:

La semina inizia a marzo o comunque quando le temperature iniziano a riscaldarsi e a rimanere costanti e dopo 10 giorni compaiono le prime foglioline.

Di solito durante la primavera la prima potatura di questa pianta viene fatta quando i germogli arrivano a 10\12 cm. Invece la seconda potatura viene effettuata quando escono i primi fiori (circa a ottobre).

La fioritura è tardo-autunnale.

PROPRIETA':

La stevia rebaudiana è una pianta perenne tipica del Sud America. Gli estratti di stevia vengono usati da secoli come dolcificanti naturali, anche se in Europa il loro utilizzo è stato ammesso solo a partire dal 2011. La stevia è un dolcificante naturale estratto dalla stevia rebaudiana, una pianta presente nelle coltivazioni del Brasile e Paraguay. Una delle proprietà fondamentali della stevia è l'assenza di calorie, a fronte di un potere dolcificante maggiore di quello dello zucchero e dei dolcificanti di massa come l'aspartame, il che la rende il dolcificante ideale nella dieta ipocalorica.

I principi attivi della stevia sono lo stevioside e il rebaudioside che si trovano in tutte le parti della pianta ma sono più concentrati nelle foglie. È dalle foglie secche infatti che si ottiene il dolcificante, più potente del comune saccarosio o delle alternative chimiche: la stevia è infatti 300 volte circa più dolce dello zucchero, ne basta quindi pochissima per dolcificare le bevande come tè o caffè.

USI:

La stevia è arrivata in Italia solo di recente quando l'Unione Europea ne ha dato il via libera alla sua commercializzazione come additivo alimentare.

La stevia è fonte di ferro, manganese, vitamina A e vitamina C. Composta per l'80% di acqua, è anche una discreta fonte di proteine (10% sul totale).

Viene coltivata estesamente e consumata in Thailandia, Israele e Cina, e in genere in tutta l'America meridionale, dove è usata da secoli come dolcificante ma soprattutto come pianta medicinale. In Brasile è utilizzata come rimedio della medicina popolare per il diabete.

A scopo medicinale la stevia è utilizzata per le sue funzioni antibatteriche.

CURIOSITA':

La Coca Cola in Giappone la usa come dolcificante per la Coca Cola Light (Diet Coke).

Il vero "tesoro di dolcezza" è costituito dalle foglie essiccate della stevia: utilissime per dolcificare bevande fredde o calde, ma anche per dolci con o senza cottura.

La stevia ha un gusto ben definito che tende a note vicine alla liquirizia.

RICETTA:

BISCOTTI STEVIA E NOCCIOLA

- 250 g di farina
- 250 g di olio di semi
- un pizzico di lievito
- 100 g di gocce di cioccolato
- 150 g di nocciole già pelate
- 12 g di stevia in polvere
- 2 tuorli

Procedimento

1. In una padellina fate tostare le nocciole per pochi minuti, poi spegnete e fate raffreddare. Nel frattempo in una ciotola setacciate la farina, il lievito, aggiungete la stevia e i tuorli e mescolare con un cucchiaio di legno. Aggiungete anche l'olio e continuare a girare fino a ottenere un composto granuloso. Unite le gocce di cioccolato e amalgamate.

2. Prendete le nocciole ormai fredde e mettete in un mixer per tritarle grossolanamente, poi mettetele nel composto, girando.

3. Una volta che il composto avrà raggiunto un aspetto consistente, procedete alla formazione dei cookie: prendete un po' con le mani dando una forma tonda e adagiateli ben distanziati tra di loro su una placca foderata con carta forno. Cuocete a forno statico a 180° C per 20 minuti. Fate freddare e conservate in una scotola di latta.