



di Maurizio de Pasquale
www.orlandipasticceria.com



UNA SANA ALTERNATIVA
ALLO ZUCCHERO:

LA STEVIA

ORIGINI

È un dolcificante originario della valle del Rio Monday nel Nord-est del Paraguay e viene estratto da una pianta dolce, **la Stevia rebaudiana**. Le prime notizie sull'esistenza di questa pianta risalgono al suo uso da parte degli indigeni Guaranì. I nativi del Sud America la utilizzavano per addolcire infusi e preparazioni medicali. Sono state descritte **più di 150 specie** di Stevia, ma la rebaudiana è l'unica con importanti proprietà dolcificanti. Il nome della specie, "rebaudiana", le è stato conferito

in omaggio al **chimico Rebaudi** che per primo studiò le caratteristiche chimiche delle sostanze edulcoranti contenute nella pianta. In seguito si è diffusa in Paesi come Giappone, Cina e Brasile. Oggi, viene coltivata con successo in molti Paesi diversi dal luogo d'origine. In Europa, nonostante la Stevia fosse già nota sin dalla fine dell'800, il via libera alla commercializzazione dei glicosidi steviolici è stato concesso soltanto a partire dal 2010: l'EFSA (European Food Safety Authority) ha condotto alcune ricerche atte a scongiurare

SONO STATE
DESCRITTE PIÙ
DI **150 SPECIE** DI
STEVIA, MA LA
REBAUDIANA
È L'UNICA CON
IMPORTANTI
PROPRIETÀ
DOLCIFICANTI

l'esistenza di particolari controindicazioni in relazione all'utilizzo alimentare. Dal 1° di gennaio 2012, quindi, i prodotti a base di Stevia contenenti **steviosidi** (cioè sostanze di estrazione di Stevia e non foglie intere) sono commercializzabili e di libera vendita in tutta Europa ed anche in Italia.

NUTRIZIONE E SICUREZZA

La Stevia non è nociva per la salute e ha zero calorie. Le caratteristiche nutrizionali sono elevate per **il potassio e l'azoto** tra i macroelementi e, per **il ferro e manganese** tra i microelementi. Il tipo rebaudiana è l'unica con importanti proprietà dolcificanti. Le foglie sono ricche di glicosidi diterpenici, dolcificanti intensi estratti dalle foglie della pianta di Stevia. Dei quattro edulcoranti che si trovano in concentrazioni maggiori nelle foglie, lo stevioside e il rebaudioside A hanno proprietà fisiche e sensoriali ben caratterizzate con un potere dolcificante rispettivamente di 110-270 e 180-400 volte superiore rispetto al saccarosio. Hanno impieghi analoghi ai dolcificanti artificiali a basso contenuto calorico

LO **STEVIOSIDE** E IL **REBAUDIOSIDE A**, HANNO IMPIEGHI ANALOGHI AI **DOLCIFICANTI** ARTIFICIALI A **BASSO CONTENUTO CALORICO** E SONO **UTILIZZATI** COME **DOLCIFICANTI** PER MIGLIORARE IL GUSTO DI **ALIMENTI E BEVANDE**

e sono utilizzati soprattutto come dolcificanti per migliorare il gusto di alimenti e bevande. Non avendo calorie, la Stevia **non alza il livello di glucosio** nel sangue. Esami tossicologici hanno evidenziato che le sostanze non sono né genotossici cancerogene, né collegate a effetti negativi sulla riproduzione sistema umano. Alcuni studi hanno dimostrato inoltre che, nello specifico, lo stevioside possiede anche **proprietà terapeutiche**. Tra le quali: attività anti-iperglicemica, anti-ipertensiva,



anti-infiammatoria, anti-tumorale, anti-diarroica, diuretica e azione immunomodulatoria.

STEVIA VS SACCAROSIO

La Stevia non contiene alcuna caloria né indice glicemico. Al contrario, lo zucchero! Un cucchiaino da caffè contiene 12 calorie e 100 indici glicemici. Lo zucchero si caramella e si tosta ad una temperatura molto inferiore al punto di fusione della Stevia. Lo zucchero è disponibile ovunque, provoca carie e rappresenta la causa principale di obesità e diabete. Rispetto al saccarosio, la Stevia dolcifica in media 300 volte in più.

UTILIZZO

La Stevia può essere impiegata come dolcificante a zero calorie, come foglie fresche, secche o in polvere. Ma anche adeguatamente trattata mediante estratto disidratato o concentrato liquido di estrazione acquosa e/o idroalcolica. I



prodotti di estrazione possono essere usati in diverse preparazioni alimentari precotte e **da forno**, poiché sono stabili a temperature fino a 200°C e non fermentano. Bisogna fare attenzione alle quantità di utilizzo che devono essere molto piccole di Stevia, poiché dolcifica molto. Ad esempio, la preparazione **dei biscotti cookies** realizzati con Stevia può aver bisogno solo di un quarto di cucchiaino per rendere dolce una grande quantità. In Italia, la Stevia è disponibile in polvere, in gocce o essiccata. Il suo sapore può leggermente variare in base alla marca: l'estratto bianco può avere un leggero retrogusto di liquerizia, mentre una produzione differente può essere del tutto priva di retrogusto.

LE DIVERSE FORME

Molte erboristerie e negozi specializzati vendono foglie essiccate di Stevia. Per sprigionare il sapore e la dolcezza delle foglie è necessario schiacciare. Una foglia essiccata è molto più dolce di una foglia fresca, ed è sotto questa forma che la Stevia viene comunemente usata per addolcire alimenti e bevande. Quando le foglie essiccate di Stevia vengono macinate, si trasformano in una fine polvere verde che, generalmente, è da dieci a venti volte più dolce dello zucchero. Questa polvere può essere aggiunta direttamente a bevande o alimenti. Si può anche trasformare la polvere **in sciroppo**. L'estratto bianco è la forma **più usata** ormai. In questa forma, in polvere, risulta circa 300 volte più dolce rispetto

LA STEVIA PUÒ ESSERE IMPIEGATA COME DOLCIFICANTE A ZERO CALORIE

allo zucchero. I concentrati liquidi di Stevia sono di due tipi. Uno scuro e denso, mentre l'altro è chiaro. È nella forma scura e densa (forma più grezza) che si sfruttano di più i benefici effetti della Stevia sul **pancreas**. Essa ha anche proprietà fungicidi e antisettiche, e può essere usata localmente per curare ustioni e ferite.

RICETTA

*Creme
Brûlée*
al rosmarino e
alloro senza uovo

Preparazione

Pulire la tapioca dalla buccia. Tagliare finemente e mettere a bollire per circa 10 minuti fino ad ottenere un composto gelatinoso. Scolare la tapioca dai liquidi in eccesso. Portare a bollore latte e panna e immergere il rosmarino e l'alloro. Far riposare per circa 10 minuti a temperatura ambiente coperto. Filtrare portare a circa 90°C il composto e unire la stevia, la tapioca e la vaniglia. Colare in vasetti e mettere in forno a 170°C per circa 15 minuti.



Ingredienti

1000 g panna liquida 38%
50 g latte fresco
1 bacca di vaniglia
1 gr Stevia
200 g tapioca in tubero
1 ramoscello di rosmarino fresco
2 foglie di alloro

