

Stevia on looduslik magusaine

Teadupärast on ülemäärane suhkrutarvitamine üks põhjusi, mis viib ülekaalulisuseni.

Et aga magusaisu võib mõnikord olla vastupandamatu, võib leida abi kunstlikest magusainetest.

Üheks levinumaks magusaineks on aspartaam, mida on kasutatud paljudes karastusjookides, maiustustes, kõhakommides jne. See on üks uurituim toiduaine ja Euroopa toiduamet ei ole selles midagi tervisele ohtlikku avastanud, on tegu siiski sünteetiliselt loodud ainega.

Uustulnuk magusainete seas on aga stevia, mis on looduslikku päritolu ega sisalda kaloreid.

Stevia (*Stevia rebaudiana*) on krüsanteemide perekonda kuuluv põõsastaim, mille magustavad omadused on Lõuna-Ameerika indiaanlastel ammust ajast teada. Esimesena uuris taime Hispaania botaanik Pedro Jaime Esteve ning just tema nimest kujunes taimele



REPRO

Steviat ehk paraguai suhkrulehest valmistatakse madala kalorsusega looduslikku magusainet.

nimeks stevia. Stevia lehed korjatakse ja kuivatatakse pärast seda, kui nad on looduses saavutanud oma maksimaalse magususe.

Sarnaselt tee leotamisele immutatakse ka stevia lehti vees, et magusad osakesed lehtedest kätte saada. Saadud ekstrakt puhastatakse ning valmistatakse magusainet, mida saab kasutada koostoimes teiste magusainetega madala kalorsuse või lausa kalorivabade jookide ja toiduainete valmistamiseks. Euroopa Komisjon andis loa stevia lehe ekstrakti kasutamiseks Euroo-

NÕUANNE

MAI MASER

toitumisteadlane

Vajadus magusa järele on inimestel füsioloogiline ja magusa tarbimine on täiesti lubatav, kui seda tehakse mõõdukalt. Ka magusainete kasutamine mõõdukates kogustes ei põhjusta mingit kahju ja aitab vältida lisakilode kogunemist, mis oleks ohtlik ja tervisele koormaks. Eestis müüakse looduslikku magusainet steviat looduspoodides. Stevia kasutamine karastusjookides, šokolaadis ja kompvekkides on iseäranis hea, sest nendest on raske loobuda. Steviosiidid ei tõsta veresuhkurt, mistõttu on nende kasutamine sobilik ka diabeetikutele.

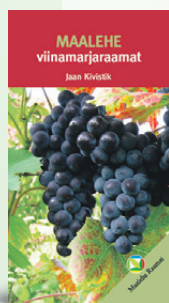
pa turule mõeldud toitudes ja jookides 2011. aasta novembris.

TT

Raamatud on saadaval kõigis raamatukauplustes üle Eesti.
Tellimine: 680 4444 või klienditugi@lehed.ee



Maalehe Raamat



Maalehe viinamarjaraamat

JAAN KIVISTIK

128 lk, pehme köide

Viinamarju on Eestis kasvatatud sajandeid. Nimelt on Eesti üks maailma põhjapoolsemaid riike, kus soodsa mikroklimega kasvupaiku valides saab väljaspool kasvuhoonet viinamarju kasvatada kogu territooriumil. Raamatust leiab Eestis kasvatamiseks sobivate viinamarjasortide ja -liikide kirjeldusi ning detailseid juhiseid kasvatamiseks, mis on selged ja kasulikud nii algajale kui juba kogenumale viinamarjakasvatajale.

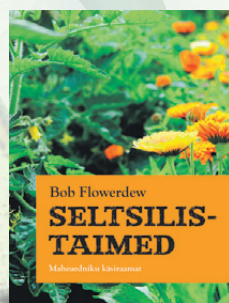


Maalehe väike laululinnuraamat

MARKO MÄGI

88 lk, pehme köide

"Maalehe väike laululinnuraamat" on hea abiline neile, kel pole mahti süveneda mahukatesse linnumäärarajatesse. Raamat tutvustab sõna ja pildi abil 38 tuntumat laululindu, keda võib igapäevaselt oma ümbruskonnas kohata, kas siis silmade või kõrvade vahendusel.



Seltsilistaimed. Maheaedniku käsiraamat

BOB FLOWERDEEW

112 lk, kõva köide

Seltsilistaimed on põhikultuuriga koos kasvatatavad taimed, mis meelitavad põllule või peenrale kasulikke putukaid, peletavad kahjureid, varustavad mulda toitainetega, toestavad põhikultuuri ja peidavad selle lõhnasignaale. Õigeid taimi koos kasvatades saab aednik läbi ilma enamiku sünteetiliste väetiste, pestitsiidide, lisaainete ja ravimiteta.



Koduveini aabits

TIINA KUULER

104 lk, kõva köide

Koduveini aabits kirjeldab tänapäevast kodust veinitegu algusest lõpuni, alates tooraine ettevalmistamisest ja lõpetades pudelitesse villimisega. Lisaks retseptid, hüdroomeetri näitude tabel, nõuandeid veinide serverimiseks ja toitudega sobitamiseks.