

# PARAGUAY

## magus saladus

**Kuigi suhkrulehte tunti tema kodumaal Paraguays juba väga pikka aega, oli see taim mujal maailmas veel mõnikümmend aastat tagasi suhteliselt tundmatu.**

Guarani indiaanlased Paraguays tundsid suhkrulehe magusaid lehti juba sajandeid tagasi. Neid kasutati hingeõhu värskendamiseks ja mälu meeldiva maitse tõttu. Suhkruleht oli oluline koostisosa rituaalse matete koostises. Tänapäeval kogub suhkruleht poolehoidjaid ka oma kodumaast kaugemal. Ilmunud on arvukalt mahukaid kokaraamatuid, kus õpetatakse kasutama suhkrulehte toitumise valmistamisel, alustades lihtsatest hommikusöökidest ja jõudes kuninglike dessertideni. Suhkruleht on väärtuslik asendaja nii rafineeritud suhkrule kui ka sünteetilistele magustajatele.

### Magusam kui suhkur

Paraguayst pärinev suhkruleht (*Stevia rebaudiana*) on 60–70 cm kõrgune taim korvõieliste (*Compositae*) sugukonnast. Lehed on piklikud, 3–4 cm pikkused. Väikesed valged õied on koondunud hõredasse tipmistesse õisikutesse. Vili on väike lendkarvadega varustatud

seemnis. Suhkrulehe lähedane sugulane on päsmaslill (*Ageratum*).

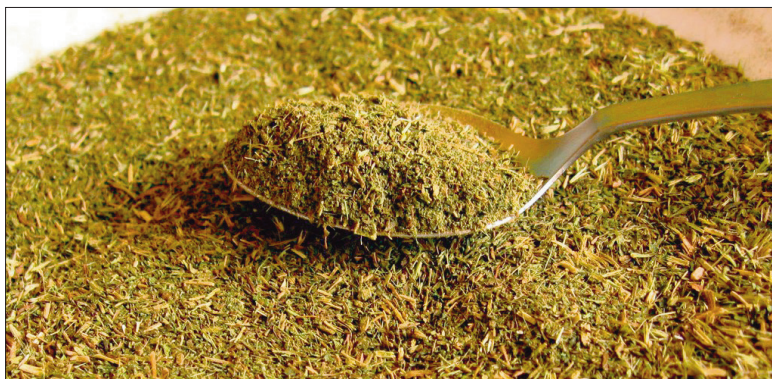
Taime tuntakse ka kohaliku nimetusega *caa-ehe*, mis tõlkes tähendab magusat taime. Paljudes keeltes tuntakse suhkrulehte ka meehe või meetaimena. Mitmed taime nimetused viitavad sellele, et magusad ühendid on koondunud peamiselt tema lehtedesse.

Perekonna nimetus on antud Hispaania botaanikaprofessori Peter James Esteve auks. Liigiepiteet *rebaudiana* tuleb Paraguay keemiku dr Ovidio Rebaud' järgi, kes esimesena püüdis suhkrulehe magususe saladuse jälile jõuda. Alles pärast Rebaud' surma 1931. a avastaid prantsuse keemikud M. Bridel ja R. Lavielle magusa saladuse põhjuse. Suhkrulehele annavad magusa maitse glükosiidid, millest tuntuim – steviosiid – on sahharoosist kuni 300 korda magusam.

### Ohutu ja kasulik

Aastasadu on indiaanlased kasutanud suhkrulehte peamiselt jookide, aga ka söökide magustamiseks. Vaid ühe lehega võis magusaks muuta tassitäie mõrumaitselist mateteed.

Euroopasse jõudis suhkruleht hispaanlaste vahendusel arvatavasti XVII sajandil ning erilist tähelepanu ta siin siis veel ei äratanud. Aasias, eriti Jaapanis hinnati suhkru-



Toidu sisse panemiseks võib suhkrulehte kuivatada ning seejärel puruks hõõruda.

lehte aga kõrgelt. Pärast pikaajalisi põhjalikke teadusuuringuid kuulutati suhkruleht ja tema saadused ohutuks. Jaapani teadlased avastasid, et suhkruleht omab mitmeid inimorganismile kasu toovaid omadusi, ning ennustavad taimetele kuulsusriikast tulevikku. Nende prognooside kohaselt saab suhkrulehest tulevikus peamine looduslik magusaine.

Jaapanlased veendusid suhkrulehe ohutuses 1982. aastal. USAs anti ametlik luba suhkrulehe kasutamiseks toiduainete ja jookide koostises 2008. ja Euroopa Liidus 2011. aastal.

Steviosiidi on lisatud loodusliku magusainena karastusjookidele, teele, kohvile, mahlale, maiustustele, närimiskummile, jäätise-