

# La dolce Stevia, la green revolution!

*Sono donna di molte passioni è fatto risaputo... Una di queste è per le piante medicinali, le erbe spontanee, e i rimedi naturali. Appena ne sento parlare è come se un'antenna sulla mia testa si alzasse per captare il segnale.*

L'abuso dei farmaci è ormai sotto gli occhi di tutti. E' consuetudine fare la coda non dal fruttivendolo... ma in farmacia! Mah! □ Dobbiamo fare un passo indietro, e ritornare ai vecchi sistemi di una volta, ove possibile ovviamente.

Recentemente ho percorso 400 km per ascoltare un medico in un castello in Piemonte. Insieme si è discusso di natura, di biologico... concetto a volte abusato e non sempre realmente praticato, e di rimedi naturali. Ma è stato il nome, e soprattutto le proprietà di una pianta a catturare la mia attenzione: la **Stevia Rabaudiana**. *La conoscete? Dite la verità però!* □ Io l'ho conosciuta quel giorno. Subito dopo, a casa, ho incominciato a cercare informazioni, e con mio stupore ho scoperto che molti come me, non la conoscevano affatto... esperti e non esperti. Ero decisa, e volevo fortemente che qualcuno ne scrivesse com'è giusto che sia. L'amico **Giustino Catalano** ha accolto la mia richiesta...

**La dolce Stevia... la green revolution!**

**di Giustino Catalano**

Personalmente non ho mai creduto ai complotti in campo alimentare anche se poi molte volte ho dovuto constatare nei fatti che esistevano. Quello della **Stevia Rabaudiana**, e non perché lo dica io, pare però proprio esserlo a detta di molti. Ma come direbbe l'amica Cinzia Tosini partiamo dalle fondamenta!

La **Stevia Rebaudiana** è una pianta perenne originaria delle zone di confine tra Paraguay e Brasile. In pieno sviluppo raggiunge gli 80 centimetri di altezza. La particolarità di questo simpatico e sempreverde arbusto, è che ha il potere di dolcificare, e che è adoperata dalle popolazioni sudamericane da sempre. Molti di voi diranno che in natura anche molte altre piante hanno tale potere. Vero.

**Dovete sapere però che da studi condotti questa pianta si può adoperare sia sotto forma di foglie fresche che secche. Una volta tritate il loro potere dolcificante è di 20/30 volte superiore a quello della stessa quantità di zucchero. Tale potere diventa di 200/300 volte maggiore se si adopera un suo estratto, che se concentrato in acqua, lo è ben 70 volte di più!**

**Grande potere dolcificante.** Interessante ma nulla di nuovo neanche qui se non che è *naturale a differenza di altre sostanze in commercio.* **Ma non finisce qui... anzi direi che qui viene il bello.**

Ecco cosa hanno riscontrato gli studi effettuati:

- **Non contiene calorie** e quindi è ottima nelle diete senza dover rinunciare a dolcificare.
- **Non altera i livelli di zucchero nel sangue e quindi è idonea per i diabetici.**
- **Inibisce la formazione della carie e della placca dentale** e quindi può essere adoperata nei dentifrici
- **Riduce i livelli di colesterolo.**
- Ed inoltre, può essere adoperata in cucina, in cosmesi, è antibatterica, antifungina, aumenta le difese antiossidanti proteggendo i vasi e il sistema cardiovascolare, guarisce dermatiti ed eczemi... insomma un miracolo della natura!!

Ma dove si trova vi chiederete...? Fino a pochi mesi fa in Europa era vietata (Svizzera esclusa!). Perché...? Era

sospettata di essere cancerogena.

La cosa strana è che questa pianta **si adopera in tutto il Sud America (addirittura in Brasile come rimedio della medicina popolare contro il diabete), in Messico, in Canada e negli USA, in tutto il sud est asiatico** arrivando anche ad essere il dolcificante di alcune note bevande con le bollicine in Giappone, e in Israele.

Insomma ***mancavamo solo noi europei all'appello... il perché non si sa.*** Forse siamo più prudenti di altri e alle cose ci arriviamo dopo qualche millennio di sperimentazione!!

Ora io non so se si possa parlare di complotto, ma sta di fatto che da quando ne è stato ammesso l'uso sono comparse le prime bustine di questo miracolo, e le piante da coltivare sul proprio balcone... Sì, perché **ognuno di noi potrebbe coltivarcela e dolcificarsi ciò che vuole...** peccato che non si reperiscono facilmente in commercio. Solo su noti siti on line qualcuno le tratta.

*Strane coincidenze... Certo è che se ognuno di noi potesse coltivarcela sul proprio balcone finirebbe un grande mercato che è quello degli zuccheri raffinati... e comincerebbe la vera prima grande **green revolution!***