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 rinunziare 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… Si, perché **ognuno di noi potrebbe coltivarsela 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 coltivarsela sul proprio balcone finirebbe un grande mercato che è quello degli zuccheri raffinati… e comincerebbe la vera prima grande ***green revolution!***