

AVERTO



Parastā stēvija (medus stēvija) ir daudzgadīgs asteru dzimtas lakstaugs. Savvaļā šis augs sasniedz no 30 cm līdz 1 m augstumu, taču, kultivējot kā dārza kultūru, stēvija var izaugt pat pusotru metru gara. **Stēvija ir unikāls augs – nelielās, iegarenās, piparmētrām līdzīgās stēvijas lapiņās satur vielas, kas pēc salduma pat 300 reizu pārsniedz cukura saldumu.**

Šis augs ir lielisks palīgs cilvēkiem, kuriem cukura diabēta dēļ ir jāatstājas no cukura lietošanas. Stēvijas lapās esošās saldās vielas – steviozīds un rebaudizoīds – ir unikāls dabīgais saldinātājs, kas faktiski nesatur kalorijas un kam piemīt arī ārstnieciskas īpašības. **Stēvijas sastāvā esošajām bioloģiski aktīvajām vielām piemīt spēja regulēt cukura līmeni asinīs.** Turklāt, atšķirībā no cukura, kas satur ogļhidrātus un var veicināt karieša veidošanos, stēvija, tieši otrādi – stiprina zobu emalju, kavējot karieša un citu zobu defektu attīstību. **Steviozīds bieži tiek pievienots zobu pastām un košļājamajām gumijām, jo tas palīdz pasargāt zobu emalju no karieša un erozijas, bet smaganas – no parodontozes.**

STĒVIJAS AUDZĒŠANA



Stēviju var audzēt gan ar sēklīm, gan dēstiem.

Tā kā stēvija ir daudzgadīgs augs un siltumnīcās, mūsu klimatiskajos apstākļos stēviju var veiksmīgi visu gadu audzēt iekštelpās, vai arī uz vasaru pārstādīt augu ārā, atklātā dabē.

Jāņem vērā, ka stēvijas sēklas ļoti ātri zaudē dīgspēju un tādēļ nav ieteicams tās uzglabāt ilgāk par pāris mēnešiem!

Sēšanu dēstiem veic agrā pavasarī – marta mēnesī.

Stēvijas sēklas ievieto labi mitrinātā augsnē, dziļi neiestrādājot, jo sēklu dīgšanai nepieciešama gaisma. Optimālais augsnes sastāvs ir smilšu maisījums ar kūdras attiecībā 2:1. Vēlams izmantot minerālmēslojumu, kas pozitīvi ietekmēs stēvijas dīgšanu. Iesētās sēklas pārklāj ar plēvi vai stikla burku un novieto siltā vietā, vislabāk 20 – 28°C temperatūrā. Nodrošinot labu gaismas piekļuvi, sēklas sadīgst 2 – 3 nedēļu laikā.

Kad parādās pirmā istā lapiņa, veic piķēšanu, pārstādot dīgstus cita sastāva augsnē – smilšu vietā jāizmanto zemes maisījums ar kūdras.

Dēsti regulāri jālaista un vienu reizi nedēļā jāmēslo ar minerālo mēslojumu. Kopējais dēstu audzēšanas periods visbiežāk aizņem 8 – 10 nedēļas. Brīdī, kad laikapstākļi ir pietiekami silti (gaisa temperatūra dienā sasniedzot 10 – 15°C) un nepastāv nakts salnu risks, stēvijas dēstus pārstāda atklātā zemē pa vienam audziņam, 6 – 8 cm dziļumā. Starp augiem vēlams atstāt ne mazāk par 25 cm atstālu.

Stēvijai nepieciešama labi mitrināta, tīra augsne, tādēļ jāveic auga regulāra laistīšana un ravēšana, kā arī augsnes iridnāšana. Vismaz divas reizes mēnesī augs jāmēslo ar organisko minerālmēslojumu.



Stēvija ir labi piemērota arī audzēšanai iekštelpās.

Sēklas sēj podiņā vai dēstu kastītē tāpat kā audzējot dēstus. Augsnei jābūt bagātai ar organiskām vielām un minerālvielām. Jārūpējas par pastāvīgu augsnes mitrumu, kā arī pats audzētājs jāapsmidzina ar ūdeni.

Optimālā augšanas temperatūra ir 22 – 25°C. Vasaras mēnešos stēviju var izņest uz lodžijas, taču augs jāsaugā no spēcīgiem vējiem.

Stēvija sāk ziedēt aptuveni četrus piecus mēnešus pēc sēklu iesēšanas. **Tieši ziedēšanas sākumposmā ieteicams vākt stēvijas lapas, jo šajā laikā tajās ir visvairāk vērtīgā steviozīda. Bet nedrīkst pieļaut stēvijas izziedēšanu, jo ar to augs parasti iet bojā.**

Ražas vākšana ir ļoti vienkārša – 3 līdz 4 cm augstumā virs zemes nogriež auga stublāju ar lapām. Nodrošinot stēvijai labvēlīgus augšanas apstākļus, pietiekami daudz ražas var savākt pat līdz četrām reizēm gada laikā.



Iegūtās stēvijas lapas var izmantot gan svaigā veidā, ārstniecisku, tonizējošu dzērienu un uzlējumu pagatavošanai, gan kaltētā, samalcinātā veidā. Tās var pievienot dažādiem ēdieniem un dzērieniem, kur tradicionāli kā saldinātājs tiek lietots cukurs.

IZCELSME UN DIELIETOJUMS

Savvaļā stēviju var sastapt vienīgi auga izcelsmes reģionā – Amabrai kalnos Dienvidamerikā, kur mūsdienās atrodas Brazīlijas-Paragvajavas robeža. Ir zināms, ka jau vairāk nekā 1500 gadu senā pagātnē reģiona vietējie indiāņi lietojuši stēviju savas iemīļotās mate tējas pagatavošanai, kā arī izmantojuši šo augu ārstniecībā. Stēvija tiek lietota kā saldinātājs rūgtiem ārstnieciskajiem līdzekļiem. **Savukārt kā dārza kultūra mūsdienās stēviju kultivē daudzās pasaulē – Eiropā, Ziemeļamerikā, Dienvidamerikā un Āzijā, īpaši Tālo Austrumu zemēs, kur šis augs ir ieguvis ļoti lielu popularitāti.** **Mūsdienās no stēvijas lapām iegūto ekstraktu izmanto pārtikas rūpniecībā, lai saldinātu ēdienus un dzērienus, kā arī kosmētikas līdzekļu ražošanā. Medicīnā stēvijas ekstraktu lieto kā tonizējošu, stiprinošu un profilaktisku līdzekli, kas uzlabo vielmaiņu, veicina organisma attīrīšanos un stiprina imūnsistēmu.**

