

סטיביה

סטיביה

Stevia rebaudiana

צמח תבלין פורח. הפרחים הלבנים מופיעים בקיץ. לשימוש שגינות תבלין קישוטיות או גידול במיכלים. מתוך הספר "סיפורי תבלין" של חישתיל: סטיביה הינו צמח תבלין שמוצאו מפרגוואי. בארצות גידולו הטבעי הוא ידוע גם כ"תבלין דבש" או "עלה דבש" או במינוחים אחרים על בסיס שמות אלה. רישומים היסטוריים מראים שעלי הצמח היו בשימוש, ע"י הילידים המקומיים, כבר לפני מאות שנים. השימוש העיקרי היה כממתק ובעיקר לתה הירוק המקומי (Mat?). ידועים היו גם שימושים ברפואה או שימוש כחטיף מתוק. לצמח עלים קטנים ירוקים המכילים מרכיבים כימיים בעלי טעם מתוק (פי 30 מסוכר), וללא ערך קלורי. ב-1931 כימאי צרפתי הפיק מעלי הצמח את החומר המתוק, *stevioside*, בצורה של גבישים לבנים בעלי תכונות של מתיקות מרוכזת מאד (פי 250-300 מסוכר). השימוש בצמח נלקח בחשבון בבריטניה בתקופת החסר במזון במלחמת העולם השנייה. העניין בצמח דעך כאשר הסוכר חזר להיות זמין. בעשורים האחרונים יש שימוש בסטיביה, כממתק טבעי נטול קלוריות, בארצות בדרום אמריקה ומזרח אסיה. בארצות המערב כמעט ואין שימוש בסטיביה כממתק בגלל מחירו הזול של הסוכר מחד ושימוש בממתיקים מלאכותיים על בסיס *aspartame*. בארצות שונות יש שימוש בסטיביה גם כצמח מרפא, מהורדת רמות הסוכר בדם לחולי סוכרת ועד לטיעונים לעזרה בעיכול, הגברת תאבון וכד'.



