



NATURALMENTE STEVIA

¿Qué tiene la stevia que en pocos años ha revolucionado el mercado de los endulzantes? Simple, es el único edulcorante completamente natural. Hoy en día, mientras más natural mejor y la stevia dio justo en el clavo en un mercado dominado por productos artificiales que por años venían asustándonos con enfermedades si no bajábamos su consumo. Aquí todo lo que necesita saber sobre esta planta y un poco más.

Primero fue la Splenda la que hizo pensar por un par de años que nos podríamos olvidar de todos los malos augurios que se avecinaban por décadas de consumir sacarina o edulcorantes artificiales. Muchos dijeron adiós Nutrasweet, corte y todos saliendo de la con sobresitos amarillos o bolsas gigantes en las cocinas, mientras la Splenda se vendía campante bajo el slogan de ser natural. No pasó mucho tiempo

y, aunque no se desmintió que era más sana que su antecesora, se concibió como artificial.

De ahí a la búsqueda por un sustituto que realmente fuera natural, el mismo que hoy tiene revolucionado al mercado de los endulzantes: la stevia, una pequeña planta parecida a la menta, totalmente natural, totalmente 0 calorías, totalmente dulce. El secreto mejor guardado del pueblo guaraní quienes la cultivaron por más de 1500 años. La Stevia es casi 300 veces más dulce que el azúcar y virtudes abarcan además lo medicinal de forma natural, como ayudar a la diabetes regulando los niveles de azúcar en la sangre; la obesidad; la hipertensión arterial y hasta el agotamiento físico y mental. Además se usa como ingrediente activo en la elaboración de cremas, shampoos y otros varios productos de belleza.

DE AMERICA Y ASIA

La stevia se produce en varios países de América y Asia, sin embargo su mayor exportador es China quien posee 80% mundial de esta planta. Por su parte, Japón es el principal consumidor y fue en este país donde se produjo la primera stevia de uso comercial hace cuatro décadas. Su uso en otros países es relativamente nuevo, de hecho la Unión Europea la aprobó como endulzante hace solo 3 años.

El verdadero fenómeno en el que se ha convertido la Stevia no ha dejado a nadie indiferente, sobre todo al mercado de las bebidas, quienes rápidamente lo han incorporado llegando -en algunos casos- a reemplazar a otros endulzantes. Ejemplo de esto es el reciente cambio en Vitamin Water y vienen más. A continuación la mejor selección de Placeres de bebidas en base al extracto de esta planta.

SKINNY MIXERS

Si nunca ha escuchado hablar de los skinny cocktail mixers le recomendamos que ponga atención, está explotando en Estados Unidos, conquistando cada vez gana más adeptos y muy popular entre las mujeres ¿Qué son? Básicamente mezclas de tragos preparados con 0 o muy pocas calorías a los que se le agrega alcohol. La última novedad son los preparados en base a stevia. Nuestros preferidos Sin-less en sus cuatro variedades y en unos envases precisos (sinlesscocktails.com) y Refine, el mejor cosmomix según la revista SELF (refinemixers.com).

DROPS

Si hay algo más en boga que preparar las bebidas gaseosas en

la comodidad de nuestro hogar, estaríamos mintiendo. A Chile llegó hace algún tiempo la máquina que permite hacerlo y no existe mejor complemento que los drops, como su nombre lo dice pequeñas gotas llenas de sabor que realzan nuestras bebidas. Si la máquina no le atrae demasiado también van perfecto con agua con gas, Perrier por supuesto. Nos gustan las de SweetLeaf, que cuenta 21 sabores, entre ellos vainilla, elegidas como The Best Stevia Product of the Year 2013, por el World Stevia Organization (sweetleaf.com).

COCA Y PEPSI

Cuando dijimos que todos querían tener un pedazo del negocio de la stevia, literalmente nos referíamos a todos, incluso gigantes como Coca-Cola o PepsiCo, quienes se aliaron con otras empresas y sacaron al mercado sus propias marcas de derivados de Stevia como Truvia y PureVia, las que se usan en la elaboración de Coca-Cola Life y Sobe Lifewater o Gatorade G2, respectivamente. La gran controversia se ha dado respecto a si estos endulzantes son realmente naturales o no, con tantos detractores como seguidores, les aconsejamos que prefieran la stevias hechas en base a ingredientes más naturales.

COCKTAIL PERFECTOS

¿Le gusta la goma para preparar sus tragos preferidos? A quién no. Sin embargo, lo que no nos gusta son las calorías. Hemos encontrado la solución, los Simply Simple Sugar Free Simple Syrup. Tienen 0 calorías y son el único syrup disponible en el mercado hecho en base a stevia. Se pueden mezclar con cualquier cocktail y la medida es la misma que la de cualquier goma. Están disponibles en tres sabores (simplesimplesyrup.com).

SUPER MAQUI

Es nuestro súper enlatado con stevia. Se trata de un redescubrimiento en realidad, de una puesta en valor, de un "atención" con todas sus letras. El maqui, fruto ancestral presente en nuestra historia sureña arbustera desde siempre y que por siglos fue el juego de grandes y niños en recolección, hoy es uno de los súper alimentos más valorados por ayurvédicos, deportistas, naturalistas y todo ser que quiera algo bueno para su cuerpo ya que el maqui es un alimento con altísimo índice de antioxidantes, una lata de Ancestral Maqui contiene la mitad de antioxidantes que usted debiese ingerir al día. Y, por supuesto, hay una versión 100% stevia. Top y hecho en Chile. La están usando para tragos, para jugos, para todo. ancestralmaqui.com

