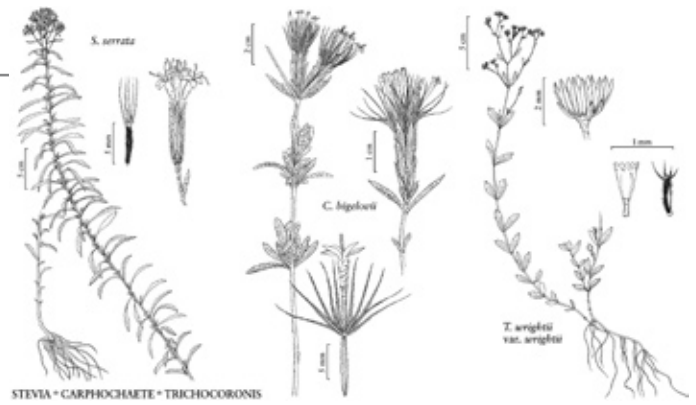


La Stevia, dulce y ligera



En estos últimos meses hemos visto como la Stevia se abría paso en el mercado y como tras la aprobación por parte de la Unión Europea de este producto como edulcorante de mesa, diversas empresas de azúcar la han añadido a su oferta de edulcorantes con “0” calorías.

La Stevia, aunque nueva para nosotros, ya era utilizada por los indios Guaraní en tiempos inmemoriales para endulzar el mate y otras infusiones. En 1887, el botánico suizo Moisés Bertoni fue el primero en describirla como especie, destacando, precisamente, su sabor dulce. Pero no fue hasta 1900 cuando el químico paraguayo Ovidio Rebaudi determinó que los glucósidos de esta planta eran capaces de endulzar hasta 300 veces más que el azúcar refinado.

El cultivo sistemático de Stevia se inició más tarde, aproximadamente hacia 1964, fecha en que la hija y el yerno de Bertoni comenzaron a experimentar con esta planta. Cuatro años después, el botánico japonés Tetsuya Sumida la introdujo en Japón, coincidiendo con la prohibición del uso de edulcorantes artificiales. Actualmente en ese país, la Stevia supone casi la mitad del mercado de edulcorantes.

En Europa, la conclusión de diversos estudios que han confirmado la salubridad del producto y también determinados beneficios sobre el organismo humano, ha propiciado la aprobación de la Stevia como aditivo y edulcorante de mesa por parte de la Unión Europea con la conformidad de la FDA y la FAO.

¿Qué es la Stevia?

La Stevia Rebaudiana, también llamada “Hierba Dulce”, “Caajé” o “Azúcar verde”, es una planta tropical perteneciente a la familia de las esteráceas, de más de 240 especies, entre ellas, la Stevia Rebaudiana. Originalmente esta planta crecía silvestre en Paraguay y otros puntos de la región tropical sudamericana como Brasil y desde hace siglos ha sido utilizada por el hombre por sus propiedades edulcorantes.

¿Cuáles son sus propiedades?

La Stevia tiene propiedades edulcorantes con un contenido ínfimo de calorías. Los glucósidos que se extraen de esta planta, esteviosidos, rebaudiosidos y dulcosidos, endulzan hasta 300 veces más que el azúcar refinado, mientras que la planta en su forma natural es 15 veces más dulce que el azúcar de mesa o sacarosa. Las hojas secas son entre 20 y 35 veces más dulces que el azúcar.

¿Qué efectos tiene en el organismo?

Los glucósidos de esta especie no afectan a la concentración de glucosa en sangre, por lo que la Stevia puede ser consumida por diabéticos y ser utilizada en dietas hipocalóricas. Algunos estudios también han demostrado su contribución a la mejora de las funciones gastrointestinales, y su eficacia como antibacteriano bucal. Otras investigaciones, le atribuyen propiedades de medicina natural por su gran contenido en antioxidantes y su capacidad para actuar como antiácido natural.

Más recientemente, se han demostrado en este productos propiedades para el control de la presión arterial, ya que tiene un efecto vasodilatador, diurético y cardiotónico (regula la presión y los latidos del corazón) sobre el organismo.

¿Qué cantidad de Stevia podemos tomar al día?

Según el dictamen del Comité de Expertos en Aditivos Alimentarios de la OMS, la seguridad de los extractos de Stevia para el consumo humano ha quedado fijada en dosis de hasta 4 mg por kg de peso y día.

¿Cuál es el proceso de obtención de la Stevia?

Actualmente existen varios métodos de extracción y se sigue investigando. Algunas empresas como Coca-Cola o Cargill, tienen sus propias patentes al respecto -entre ambas suman 24-, siendo los





métodos por difusión, maceración y disolución los más populares. Del primero se obtiene un líquido denso de color oscuro, resultado de hervir las hojas de Stevia en agua y que sirve, adicionado a determinados alimentos, para potenciar el sabor de los mismos. El extracto obtenido por maceración de las hojas en agua destilada o en una mezcla de agua y licor alcohólico, es también apto para el consumo humano. El tercer sistema se refiere al líquido obtenido del esteviosido disuelto en agua. Estos tres métodos son naturales.

¿Todas las presentaciones de Stevia tienen el mismo sabor?

En la Unión Europea se ha regulado y autorizado el uso del extracto de Stevia, mezcla de glucósidos de esteviol, con una pureza mínima de glucósidos del 95%. Este extracto se compone de los diversos glucósidos de la planta (Esteviosido, rebadiosidos A, C y dulcosidos principalmente) así que dependiendo del porcentaje de los diferentes glucósidos del extracto de Stevia obtendremos una mezcla diferente, por ejemplo el glucósido que mejor sabe es el rebadiosido A, cuanto mayor porcentaje de este glucósido en el extracto mejor será el sabor final.

Esto hace que en el mercado puedan existir muchos tipos de mezclas diferentes, con diferentes poderes edulcorantes así como precios y sabores también diferenciados.

¿Cómo se comporta la Stevia en el café?

El resultado de la Stevia en taza resulta diferente según la variedad de café que utilizemos. Con cafés robustas, por ejemplo, este edulcorante les ayuda a mantener el cuerpo, disimula su sabor leñoso y rebaja los sabores fuertes. En cambio, utilizada en tazas de café arábica, la Stevia atenúa su acidez, potencia su cuerpo y mantiene su aroma, en general.

Según coinciden la mayoría de fabricantes, el sabor de la Stevia, con toques cítricos y de regaliz, dista bastante del azúcar, por lo que resulta mucho más agradable en el té y otras infusiones, más que con el café. Aún y así, ya hay empresas que han empezado a desarrollar blends pensados específicamente para ser utilizados con Stevia, asegurándose de este modo la conservación de las diferentes propiedades gustativas del café, a la vez que abren la puerta a un nuevo, y según las expectativas, prometedor mercado.

Susanna Cuadras

Fuentes: Azaconsa, Azúcares Prieto, Navarest, Promerca, Sara Lee