

# Στέβια: Η απάντηση στη ζάχαρη.

ΠΟΛΛΑ ΒΑΡΥΣ, ΜΕ ΟΛΙΓΗΝ... ΣΤΕΒΙΑ



Κάθε φορά που βρίσκομαι σε μια παρέα και φτάνει η κουβέντα σε θερμίδες και ζάχαρη έχω ένα μεγάλο πρόβλημα... Όλοι νομίζουν ότι κάνω πλάκα! Δυσκολεύομαι να τους πείσω ότι στο εξωτερικό κυκλοφορεί ένας τύπος ζάχαρης που τον συνιστούν οι διαιτολόγοι για αδυνάτισμα, δεν έχει καθόλου θερμίδες, δεν χαλάει τα δόντια και μπορεί να καταναλωθεί ακόμα και από διαβητικούς. Και όμως, υπάρχει! Και το όνομα αυτής, Στέβια!

Η στέβια κατάγεται από την Ν. Αμερική, και πιο συγκεκριμένα από τα σύνορα Βραζιλίας-Παραγουάης. Ανακαλύφθηκε αρχικά από τους Ισπανούς εξερευνητές οι οποίοι όταν γύρισαν στην πατρίδα τους μιλούσαν για ένα γλυκό φυτό με χωνευτικές ιδιότητες. Οι τοπικές φυλές Ινδιάνων την θεωρούσαν θεραπευτικό και διατροφικό θησαυρό. Το 1971 μια ιαπωνέζικη εταιρία έβγαλε για πρώτη φορά στην αγορά, γλυκαντικό από στέβια. Σήμερα το γλυκό βότανο έχει κερδίσει σε ποσοστό 50% την αγορά της Ιαπωνίας και χρησιμοποιείται ευρέως σε όλη την ανατολική Ασία. Επίσης καταναλώνεται αρκετά σε Καναδά και ΗΠΑ. Πρόσφατα επετράπη η χρήση του σε Αυστραλία και Ν. Ζηλανδία και αυτό αναμένεται να αυξήσει κατακόρυφα την ζήτηση. Στη χώρα μας, καλλιεργείται, προς το παρόν, δοκιμαστικά.

## **Η άξια διάδοχος**

Εναλλακτικά γλυκαντικά υπάρχουν πολλά. Ξυλιτόλη, σακχαρίνη, ασπαρτάμη κ.ο.κ... Ποιος είναι ο λόγος που έχει γίνει τόσος ντόρος σχετικά με την στέβια; Η ασπαρτάμη και η σακχαρίνη είναι τεχνητές, μη θρεπτικές ουσίες. Η Ξυλιτόλη, είναι μεν φυσική ουσία που υπάρχει σε αρκετά φυτά (καλαμπόκι, βρώμη, μούρα κτλ) αλλά μπορούμε να την πάρουμε όμως μόνο αν τα επεξεργαστούμε βιομηχανικά.



Η στέβια διαφέρει, βασικά γιατί είναι πολύ απλά ένα βότανο με γλυκά φύλλα, ένα φυσικό

γλυκαντικό με πλούσια διατροφική αξία. Είναι πολύ πρακτική στην χρήση της, καθώς τα φύλλα της μπορούν να χρησιμοποιηθούν στη μαγειρική όπως π.χ. ο μαϊντανός! Ξερά ή χλωρά, αλεσμένα, τριμμένα. Η επεξεργασμένη στέβια είναι λευκή και κρυσταλλική, όπως η κοινή ζάχαρη. Δεν έχει πρόβλημα στις υψηλές θερμοκρασίες, γι' αυτό χρησιμοποιείται άνετα στην ζαχαροπλαστική, σε αντίθεση με την συνθετική ασπαρτάμη. Ακόμα και τα υπολείμματα από τα επεξεργασμένα φύλλα στέβιας είναι χρήσιμα, καθώς μπορούν να καταναλωθούν ως ζωοτροφή. Το γλυκό αυτό βότανο έχει επίσης πλούσια διατροφική αξία, όπως είχαν καταλάβει αιώνες πριν, οι Ινδιάνοι. Είναι πλούσιο σε χλωροφύλλη, χρησιμοποιείται ως χωνευτικό και καταπολεμά την τερηδόνα. Βοηθά τους υπερτασικούς και μπορεί να καταναλωθεί άφοβα από τους διαβητικούς. Έρευνες έχουν δείξει ότι η στέβια, μεταξύ άλλων, διαθέτει αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις και αντιβακτηριδιακές ιδιότητες.

## Ένας γλυκός πόλεμος

Αν ψάξει κανείς λίγο παραπάνω το θέμα, θα ανακαλύψει ότι η κατανάλωση της στέβιας δεν είναι ελεύθερη παντού! Ο λόγος είναι ότι οι Οργανισμοί Υγείας σε κάθε χώρα αξιολογούν διαφορετικά τις έρευνες που έχουν γίνει γύρω από αυτό το άγνωστο φυτό. Κάποιοι είναι περισσότερο και κάποιοι λιγότερο καχύποπτοι για τις πολλές ευεργετικές του ιδιότητες. Στην Αμερική για παράδειγμα απαγορεύτηκε η κατανάλωση της το 1990 και επετράπη ξανά πριν ένα χρόνο. Στο Χονγκ Κονγκ και την Σιγκαπούρη παραμένει επισήμως απαγορευμένη. Κάποιες ενδείξεις ότι η κατανάλωση της στέβιας προκαλεί παρενέργειες σε πειραματόζωα είναι η αιτία που η Ε.Ε. διστάζει να εκδώσει επίσημη άδεια παραγωγής και κατανάλωσης, παρόλο που όλα δείχνουν ότι βρίσκεται πολύ κοντά στο να το κάνει.

Παρόλο που οι ειδικοί δεν μπορούν να αποφασίσουν, η πραγματικότητα έχει αποδείξει ότι η κατανάλωση στέβιας είναι εντελώς ακίνδυνη, καθώς στην Ιαπωνία εδώ και 30 χρόνια και δεν έχει καταγραφεί ούτε ένα παράπονο. Οι υπέρμαχοι της στέβιας, πιστεύουν ότι γίνεται ένας πόλεμος γύρω από το «μαγικό φυτό της χιλιετίας», όπως το χαρακτηρίζουν. Πράγματι η επίσημη είσοδος της στέβιας στην παγκόσμια αγορά αναμένεται να προκαλέσει έντονες ανακατατάξεις στην? γλυκιά βιομηχανία. Έχει πολλές πιθανότητες να κερδίσει το 30-40% της αγοράς γλυκαντικών, κάτι που έγινε ήδη στην Ιαπωνία.

## Στέβια made in Greece

Η καλλιέργεια της στέβιας έχει ξεκινήσει πειραματικά, σε διάφορες περιοχές, εδώ και 4 χρόνια. Τις μελέτες κάνει το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης, σε συνεργασία με το πανεπιστήμιο Θεσσαλίας και το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι το κλίμα και το έδαφος της χώρας μας είναι τα πλέον κατάλληλα για την καλλιέργεια της. Η μοναδική διαφορά είναι ότι οι καλλιέργειες εδώ χρειάζονται συχνό πότισμα, ενώ στην Παραγουάη, λόγω των συχνών βροχοπτώσεων,



δεν ποτίζονται σχεδόν ποτέ. Η παραγωγή της στέβιας είναι εύκολη, δεν έχει πολλούς παρασιτικούς εχθρούς και το κυριότερο; Μοιάζει με την παραγωγή καπνού. Έτσι, εφόσον η δοκιμαστική καλλιέργεια πετύχει στην Ελλάδα, σκοπός είναι να αντικαταστήσει τις καπνοκαλλιέργειες και να

δώσει εκ νέου δουλειά στους αγρότες. Το καθαρό κέρδος ανά στρέμμα, σύμφωνα με τους γεωπόνους υπολογίζεται στα 300 ευρώ, γι' αυτό υπάρχει έντονο ενδιαφέρον από όλους τους παραγωγούς. Το Αργίλιο, η Λαμία, η Καρδίτσα, τα Γιαννιτσά είναι μερικές από τις περιοχές που έχουν ενημερωθεί και είναι έτοιμες να ξεκινήσουν την καλλιέργεια. Το μόνο που μένει είναι η επίσημη άδεια της Ε.Ε. , ώστε να μπει και στην δικιά μας καθημερινότητα η γλυκιά στέβια! Πάντως μπορείτε ήδη να βρείτε την Στέβια στην αγορά σε αρκετές μορφές, όπως ταμπλέτες για τον καφέ και το τσάι.

Δείτε και αυτό το βίντεο για την Στέβια:

[bletsas.gr/foodiq-stevia/](https://bletsas.gr/foodiq-stevia/)

