



Estevia, la hoja que endulza

► Texto y fotografías: François-Luc Gauthier

La hoja dulce o Estevia crece espontáneamente en el noroeste de Paraguay donde los indios Guaraníes la llaman *Kaá-je-é*, que significa “hierba dulce”. Desde antiguo la utilizaban como medicina y para endulzar sus guisos y bebidas de hierbas. En 1887 se la clasificó botánicamente como *Stevia rebaudiana*, en los años 30 se consiguieron el esteviósido, concentrado 300 veces más dulce que el azúcar y sin calorías. Esta planta llegó a Europa y ahora podemos cultivarla con estas sencillas indicaciones de la manera y de las rotaciones y las plantas vecinas que le favorecen

La planta *Stevia rebaudiana* pertenece a la gran familia de las Estrelladas o Asteráceas (antiguamente Compuestas) entre las que están la margarita, o el crisantemo; medicinales como la manzanilla o el diente de león; comestibles como el cardo o la escarola, etc. Es de la subfamilia de las Eupatoriadas, que incluye flores todas tubulosas como la maya, la santolina y la artemisa.

Es una mata leñosa que mide de 30 a 50cm de altura en su hábitat natural y que cultivada puede alcanzar 1m. Sus tallos aéreos perecen en invierno y rebrota en primavera. Excepto las raíces toda la planta tiene propiedades edulcorantes, pero sobre todo las hojas, de 2cm de ancho y 5cm de largo; son opuestas, enteras, elípticas oval o lanceoladas, con el borde dentado, de color verde franco, ligeramente vellosas y con un delicioso sabor dulce a regaliz. Las flores son tubulosas, blancas, hermafroditas, reunidas en número de 3 a 5 por pequeños capítulos agrupados en gran número en el tallo floral. En nuestras latitudes florece en otoño.

Un sustituto del azúcar

La *Stevia rebaudiana* es la única especie del género que posee propiedades edulcorantes y no deja un regusto amargo ⁽¹⁾. Las hojas contienen una mezcla de 8 glucósidos diterpénicos entre los cuales se encuentran el esteviósido y el rebaudósido. Los indígenas utilizaban la hoja, que tiene un poder edulcorante 15 veces mayor que el azúcar blanco; en jarabe 1/4 parte de una cucharilla de stevia equivale a 1 taza de azúcar.

En los años 30 se obtuvo un concentrado cristalizado, el esteviósido, un polvo cristalino y blanco 300 veces más dulce que la sacarosa. Se comercializa en envases tipo “saleros” en una composición de 1 a 5% de esteviósido y 95 a 99% de maltodextrina que sólo sirve para diluir el ingrediente activo. En España se comercializa actualmente como edulcorante y se vende en forma líquida y en hojas.

Dónde se puede cultivar

Originaria de zonas de clima tropical, la *Stevia rebaudiana* requiere un clima húmedo, templado o cálido y una gran luminosidad. Los límites térmicos extremos son -6 °C y 45 °C. Tolera las heladas cortas y de poca intensidad. En las regiones de clima suave las plantas pueden conservar sus tallos aéreos durante el invierno, pero el frío o la falta de agua puede provocar la muerte de algunos brotes o frenar su desarrollo, por eso para inducir y uniformar la brotación es mejor podarla.

En pequeñas cantidades podemos cultivarla en una maceta (en una terraza o cerca de un ventanal), o en el huerto ⁽²⁾. Elegiremos una zona soleada, con un suelo profundo, permeable, ligeramente ácido (Hp 5,5 a 6,5) que no contenga demasiada materia orgánica y en el que no se hayan cultivado en años anteriores tomates ni fresaes. La alejaremos también de plantas invasoras como la menta o el tanacetos; la cercanía del hinojo y el diente de león inhi-

ben su crecimiento. Es bueno asociarla con plantas como la milenrama y las leguminosas (alubias de mata baja).

Se puede hacer rotación con cultivos de raíces (remolacha, nabo, zanahoria, etc.). Una plantación de hoja dulce puede permanecer 5 o 6 años, luego esperaremos 3 o 4 años antes de volver a plantarla en el mismo lugar. Le seguirán cultivos de guisantes o judías, para que restituyan a la tierra el nitrógeno.

Plantación, riegos y abonado

Aunque produce semillas, como las plantas se han ido seleccionando por su mayor capacidad edulcorante es mejor reproducirla por plantones. En primavera, cuando la temperatura sea superior a 15 °C separaremos los hijuelos que crecen en la base de la planta, y los pondremos en agua para separarlos bien. Si queremos más cantidad también se puede reproducir por estacas.

La plantación se hará preferiblemente en día hoja del calendario lunar, en tierra preparada como para cualquier otro cultivo de hortalizas, en tablas de 1,20m de ancho por 9m y más de largo, separados por calles de 45cm. En los suelos húmedos los bancales deberán ser más elevados que las calles y al contrario en suelos secos.

El marco de plantación será de 50cm entre hileras y 30-35cm entre plantas. Plantaremos siempre con buen tempero, nunca en tierra seca y hasta que los plantones estén bien prendidos efectuaremos riegos breves pero frecuentes cada día o cada cuatro días, según el clima, porque tiene una raíces superficiales y otras más profundas (por esto no es muy bueno el acolchado, porque estimula todavía más el enraizado superficial). Luego regar normalmente como para cualquier otro cultivo ávido de agua (lechuga, tomate, maíz, etc.). Tolerla la humedad pero no la sequía, por eso en zonas muy áridas se puede enterrar junto a la planta un recipiente de barro lleno de agua y tapado, para que nunca les falte agua a las raíces.

Para su abonado, antes de la plantación aportaremos mantillo de estiércol muy maduro (de caballo en las tierras ligeras o de vacuno en las pesadas).

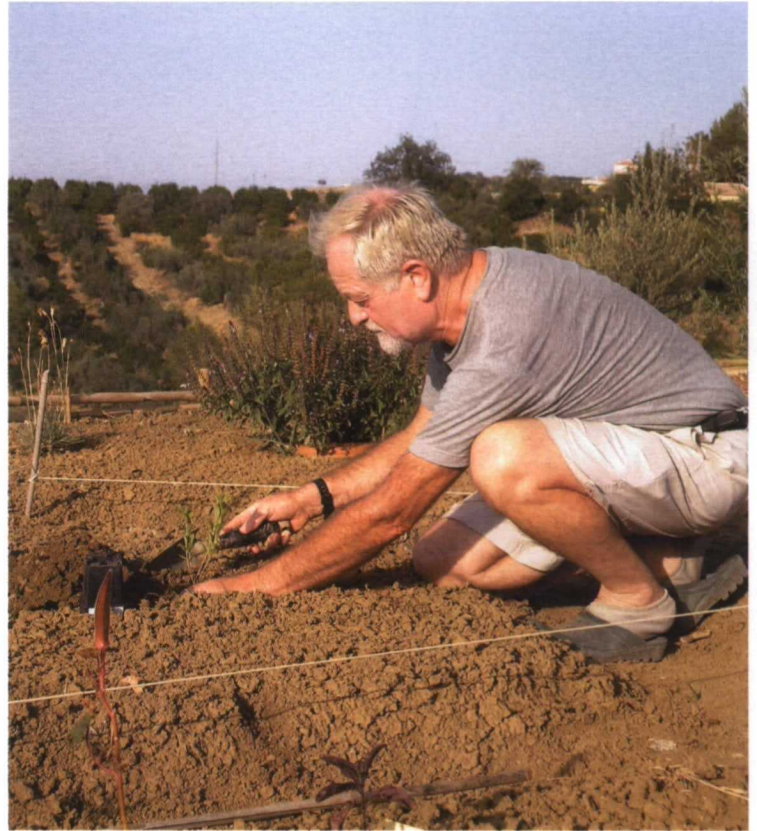
Usos comerciales y caseros

Pondremos a secar las hojas dentro de un filtro de café, colgadas en lugar ventilado y a la sombra (no poner nunca a secar una hierba mojada). También se pueden secar tostándolas unos minutos en el horno. Luego se machacan y trituran y se pasan por un colador, obteniendo un polvillo verde claro listo para su uso.

En la industria se utilizan en la elaboración de chicles, caramelos, refrescos bajos en calorías, pastelería, productos medicinales, encurtidos, conservas, mermeladas, yogures... ■

Notas

- (1) No debe confundirse con la otra hierba dulce de México, la *Lippia dulcis*.
 (2) Puedes solicitar esta planta enviando tu pedido al autor del artículo, François-Luc Gauthier, Apdo. 108, E-29100 Coin (Málaga).



El autor, plantando estevia en su jardín

La historia de un edulcorante natural

Hacia 1887 el Dr. Moisés Santiago Bertoni la clasificó botánicamente con el nombre de *Stevia rebaudiana*. Observó que los aborígenes la usaban como medicina y condimento así como para endulzar el mate y otras bebidas. La utilizaban también como contraceptivo, porque reduce la fertilidad.

En 1900 el químico paraguayo Ovidio Rebaudi publicó el primer análisis químico del principio dulce extraído. Posteriormente se han ido publicando estudios con resultados positivos en pacientes diabéticos, personas obesas y en uso externo para problemas de dermatitis, seborrea, eczemas e incluso soriasis. También se ha observado su actividad antimicrobiana en placa dentaria y antimicótica en casos de vaginitis. También se le confieren propiedades para el control de la presión arterial al ser un vasodilatador, diurético, laxante y cardiotónico.

No ha mostrado ser tóxico ni a corto ni a largo plazo como ha ocurrido con el edulcorante de síntesis aspartamo. En el 95 en EE.UU. la Food and Drug Administration la aprobó pero sólo para venta en tiendas naturistas, para que no interfiriera con los intereses de otros edulcorantes no naturales.