

Στέβια: πιο γλυκιά, αβλαβής, βιώσιμη εναλλακτική λύση στη ζάχαρη

Автор(и): агроном Роман Рачков, Българска асоциация по биολογична растителна защита

Дата: 24.06.2025 Број: 6/2025



Εναλλακτικές γεωργικές καλλιέργειες – όπως η στέβια – διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής.

- Η βιομηχανία ζάχαρης είναι μια βασική πηγή διοξειδίου του άνθρακα.
- Η στέβια είναι μια καλή εναλλακτική λύση στη ζάχαρη – αβλαβής και ανθεκτική στην κλιματική αλλαγή. Είναι ένα φυσικό γλυκαντικό με μηδέν θερμίδες και καμία επίδραση στα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

- Έχει σημαντικό οικονομικό δυναμικό, ειδικά στο πλαίσιο της παγκόσμιας τάσης προς τη μείωση της κατανάλωσης ζάχαρης και της ζήτησης για υγιεινότερες εναλλακτικές λύσεις.
- Οι κύριες ουσίες στη στέβια που την καθιστούν δημοφιλή και μοναδική: τα στεβιοζίδια και τα ρεμπαουδιοζίδια είναι 200 έως 400 φορές πιο γλυκά από τη σακχαρόζη.
- Έχει μεγάλες προοπτικές στη Βουλγαρία. Η χώρα έχει εμπειρία πάνω από τρεις δεκαετίες – στο Γεωργικό Ινστιτούτο του Σούμεν καλλιεργείται με επιτυχία στέβια. Υπάρχει ήδη καταχωρημένη βουλγαρική ποικιλία που μπορεί να καλλιεργηθεί με επιτυχία σε όλες τις περιοχές της χώρας.
- Η στέβια ευδοκίμει σε ζεστό κλίμα και είναι σχετικά ανθεκτική στην ξηρασία.

Από την εποχή του «εθισμού στη ζάχαρη» στην «πράσινη επανάσταση»

Η βιομηχανία ζάχαρης είναι μια βασική πηγή διοξειδίου του άνθρακα (CO₂) στην ατμόσφαιρα και επηρεάζει άμεσα την κλιματική αλλαγή (241 kg ισοδύναμου διοξειδίου του άνθρακα απελευθερώνονται στην ατμόσφαιρα ανά τόνο παραγόμενης ζάχαρης· 2406 kg – ανά εκτάριο σπαρμένης έκτασης και 26,5 kg – ανά τόνο επεξεργασμένης ζαχαροκάλαμου). Το μεγαλύτερο μερίδιο των συνολικών εκπομπών (44%) προέρχεται από την καύση αποβλήτων, περίπου 20% – από τη χρήση συνθετικών λιπασμάτων και περίπου 18% – από την καύση ορυκτών καυσίμων.

Ταυτόχρονα, ο εθισμός των Ευρωπαίων στη ζάχαρη είναι μια καθοριστική στιγμή στη διαδικασία της παγκοσμιοποίησης, που χρονολογείται από την εποχή που χιλιάδες Αφρικανοί σκλάβοι μεταφέρθηκαν στη Νέα Ήπειρο για να εργαστούν σε φυτείες ζαχαροκάλαμου. Μετά τους Ναπολεόντειους Πολέμους, με την εμφάνιση της ζαχαρότευτλας, η ζάχαρη έπαψε να είναι αποικιακό εμπόρευμα και κατέκτησε τον κόσμο.

Αυτό συνεχίστηκε μέχρι τις αρχές του περασμένου αιώνα, όταν ο Moisés Santiago Bertoni (διευθυντής του Κολεγίου Αγρονομίας στην πρωτεύουσα του Παραγουάη Ασουσιόν) ενδιαφέρθηκε βαθιά για ένα ασυνήθιστο και μοναδικό φυτό με γλυκιά γεύση – έναν νέο εκπρόσωπο του γένους *Stevia*, που περιλαμβάνει περίπου 280 είδη – *Stevia rebaudiana Bertoni* (στο εξής θα αναφέρεται απλώς ως στέβια). Έτσι την ονόμασε ο ανακαλύπτοράς της – από τον χημικό Δρ. Ovid Rebaudi, που βοήθησε στην προετοιμασία του εκχυλίσματος.

Οι ουσίες που καθιστούν τη στέβια δημοφιλή και μοναδική υπάρχουν μόνο σε αυτό το φυτό: τα στεβιοζίδια και τα ρεμπαουδιοζίδια – διτερπενοειδή γλυκοζίδια. Είναι 200–400 φορές πιο γλυκά από τη σακχαρόζη. Πολυάριθμα πειράματα έχουν αποδείξει ότι μειώνουν την πιθανότητα ασθενειών όπως αδένωμα ή καρκίνος του μαστού, καθώς και το ρυθμό ανάπτυξης του καρκίνου του δέρματος.



Ανθισμένη στέβια (Stevia rebaudiana). Πηγή

Πού καλλιεργείται η στέβια

Η στέβια είναι ένα αειθαλές θάμνο. Μακριά από τους τροπικούς, καλλιεργείται ως μονοετής καλλιέργεια και προετοιμάζονται φυτά κάθε χρόνο. Ως πολυετής, μπορεί να καλλιεργηθεί σε περβάζι παραθύρου. Το φυσικό εύρος αυτού του γλυκού βοτάνου είναι μικρό – κυρίως η κοιλάδα ενός υψιπέδου παραπόταμου του ποταμού Παρανά στα σύνορα Παραγουάης και Βραζιλίας· αρχικά θεωρήθηκε ακόμη και ότι ήταν τόσο σπάνιο όσο το τζίνσενγκ.

Το φυτό προσαρμόζεται εύκολα και άρχισε γρήγορα να καλλιεργείται σε μια σειρά χώρες. Μπορεί να καλλιεργηθεί σχεδόν μέχρι τον Αρκτικό Κύκλο. Στην Ιαπωνία, το κυκλαμάτη και η σουκραλόζη (σημείωση συγγραφέα: τεχνητά γλυκαντικά) ήταν τα πρώτα που απαγορεύτηκαν για χρήση, καθώς είναι επικίνδυνα για την υγεία. Ως εκ τούτου, στη δεκαετία του 1960 η στέβια άρχισε να εισάγεται και να χρησιμοποιείται εκεί, και πολύ σύντομα μετά από αυτό έγινε γνωστή ως η «πράσινη επανάσταση». Οι γειτονικές χώρες ενώθηκαν επίσης σε αυτήν την επανάσταση. Ήδη από το 1982, 1000 τόνοι στέβιας χρησιμοποιήθηκαν για διατροφικούς σκοπούς στην Ιαπωνία, από τους οποίους 300 τόνοι παράγονταν εγχώρια και 450 τόνοι εισάγονταν από την ηπειρωτική Κίνα, 150 τόνοι από την Ταϊβάν, 100 τόνοι από την Ταϊλάνδη και 50 τόνοι από τη Νότια Κορέα, τη Βραζιλία και τη Μαλαισία. Η στέβια είναι πλέον παρόν σε σχεδόν τα μισά ιαπωνικά τρόφιμα. Στη Νότια Αμερική αυτό το φυτό καλλιεργείται επίσης ευρέως. Σήμερα η στέβια καλλιεργείται βιομηχανικά και στην Ευρώπη, με την Ελλάδα και

την Ισπανία να είναι οι ηγέτες σε αυτό το θέμα. Σήμερα, όλο και περισσότερες κορυφαίες εταιρείες τροφίμων και ποτών προσθέτουν στέβια στα προϊόντα τους, και η πρόσβαση σε αυτή αυξάνεται τόσο στα καταστήματα όσο και στο διαδίκτυο.

Οικονομικό δυναμικό

Η στέβια χρησιμοποιείται κυρίως ως φυσικό γλυκαντικό και έχει σημαντικό οικονομικό δυναμικό, ειδικά στο πλαίσιο της παγκόσμιας τάσης προς τη μείωση της κατανάλωσης ζάχαρης και της ζήτησης για υγιεινότερες εναλλακτικές λύσεις. Σήμερα, τα φυσικά γλυκαντικά χρησιμοποιούνται όλο και περισσότερο για να αντικαταστήσουν τη ζάχαρη σε τρόφιμα και ποτά. Σύμφωνα με τη μελέτη «New Nutrition 2020», τα δύο τρίτα των Ευρωπαίων καταναλωτών προσπαθούν να μειώσουν την πρόσληψη ζάχαρης και ταυτόχρονα αναζητούν όλο και περισσότερο προϊόντα χωρίς πρόσθετες ζάχαρες. Ακολουθούν ορισμένες πτυχές αυτού του δυναμικού:

1. Αυξανόμενη ζήτηση για υγιεινά γλυκαντικά

Με την αυξανόμενη προσοχή στην υγεία και την αύξηση των περιπτώσεων διαβήτη και παχυσαρκίας, πολλοί καταναλωτές αναζητούν υποκατάστατα ζάχαρης που δεν αυξάνουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Η στέβια είναι ένα φυσικό γλυκαντικό με μηδέν θερμίδες και καμία επίδραση στο σάκχαρο του αίματος, γεγονός που την καθιστά αποδεκτή για άτομα με διαβήτη και για όσους επιθυμούν να μειώσουν την πρόσληψη θερμίδων. Η δημοτικότητά της αυξάνεται στη βιομηχανία τροφίμων, όπου χρησιμοποιείται όχι μόνο σε ποτά και επιδόρπια, αλλά και σε διάφορα άλλα προϊόντα.

2. Φυσικά προϊόντα και οργανικά τρόφιμα

Η στέβια μπορεί να καλλιεργηθεί οργανικά, γεγονός που την καθιστά μια ελκυστική επιλογή για αγρότες και παραγωγούς στον τομέα της οργανικής γεωργίας και των φυσικών προϊόντων. Σε σύγκριση με τα συνθετικά γλυκαντικά, έχει λιγότερες γνωστές παρενέργειες, προσελκύνοντας έτσι περισσότερους καταναλωτές.

3. Γλεονεκτήματα στην παραγωγή

Η στέβια είναι ανθεκτική στις κλιματικές συνθήκες και δεν απαιτεί πολλούς πόρους για καλλιέργεια, γεγονός που την καθιστά κατάλληλη για διάφορες περιοχές του κόσμου και οικονομικά βιώσιμη για τους αγρότες. Μπορεί να καλλιεργηθεί σε περιοχές με τροπικό αλλά και εύκρατο κλίμα, όπως έχουμε στη Βουλγαρία. Αυτό αποδεικνύει επίσης το δυναμικό της για τη χώρα μας.

4. Χαμηλό κόστος παραγωγής και υψηλή κερδοφορία

Μετά τη φύτευση, η στέβια μπορεί να συγκομιστεί αρκετές φορές το χρόνο. Αυτό οδηγεί σε υψηλή παραγωγικότητα και σχετικά χαμηλό κόστος καλλιέργειας. Λόγω της υψηλής συγκέντρωσης γλυκαντικών στα φύλλα στέβιας, αυξάνεται επίσης η κερδοφορία της παραγωγής.