

Stevia: édesebb, ártalmatlan, fenntartható alternatívája a cukornak

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

Дата: 24.06.2025 *Брой:* 6/2025



Az alternatív mezőgazdasági növények – mint például a stevia – fontos szerepet játszanak a klímaváltozás kezelésében.

- A cukoripar a szén-dioxid egyik kulcsforrása.
- A stevia jó alternatívája a cukornak – ártalmatlan és ellenálló a klímaváltozással szemben. Ez egy természetes édesítőszer, nulla kalóriával és nincs hatása a vércukorszintre.

- Jelentős gazdasági potenciállal rendelkezik, különösen a cukorfogyasztás csökkentése és az egészségesebb alternatívák iránti kereslet globális trendjének kontextusában.
- A steviát népszerűvé és egyedivé tevő fő anyagok: a stevioszidok és a rebaudioszidok 200 és 400-szor édesebbek, mint a szacharóz.
- Nagy potenciál rejlik benne Bulgáriában. Az ország több mint három évtizedes tapasztalattal rendelkezik – a sumeni Mezőgazdasági Intézetben sikeresen termesztik a steviát. Már van egy bejegyzett bolgár fajta, amely az ország minden régiójában sikeresen termeszthető.
- A stevia meleg éghajlaton érzi jól magát és viszonylag szárazságtűrő.

A "cukorfüggőség" korszakától a "zöld forradalomig"

A cukoripar a légkör szén-dioxid (CO₂) egyik kulcsforrása és közvetlenül befolyásolja a klímaváltozást (egy tonna előállított cukor után 241 kg szén-dioxid-egyenérték kerül a légkörbe; 2406 kg – egy hektár vetési területre és 26,5 kg – egy tonna feldolgozott cukornádra). A teljes kibocsátás nagyobb része (44%) a hulladékégetésből származik, kb. 20% – a műtrágyák használatából és kb. 18% – a fosszilis tüzelőanyagok égetéséből.

Ugyanakkor az európaiak cukorfüggősége kulcsfontosságú pillanat a globalizációs folyamatban, amely egészen addig nyúlik vissza, amikor több ezer afrikai rabszolgát szállítottak az Új Kontinensre, hogy cukornádültetvényeken dolgozzanak. A napóleoni háborúk után, a cukorrépa megjelenésével a cukor megszűnt gyarmati árucikk lenni és meghódította a világot.

Ez egészen az elmúlt század elejéig tartott, amikor Moisés Santiago Bertoni (a paraguayi főváros, Asunción Agronómiai Főiskolájának igazgatója) mélyen felkeltette az érdeklődését egy szokatlan és egyedi, édes ízű növény – a *Stevia* nemzetség új képviselője, amely mintegy 280 fajt foglal magában – a *Stevia rebaudiana Bertoni* (a továbbiakban egyszerűen stevia). Így nevezte el felfedezője – Ovid Rebaudi vegyész doktor után, aki segített a kivonat elkészítésében.

Az anyagok, amelyek a steviát népszerűvé és egyedivé teszik, csak ebben a növényben találhatók meg: a stevioszidok és a rebaudioszidok – diterpenoid glikozidok. Ezek 200–400-szor édesebbek, mint a szacharóz. Számos kísérlet bizonyította, hogy csökkentik az olyan betegségek, mint az adenóma vagy a mellrák, valamint a bőrrák fejlődési sebességének valószínűségét.



Virágzó stevia (Stevia rebaudiana). Forrás

Hol nő a stevia

A stevia örökzöld cserje. A trópusoktól távol élő növényként termesztik, és minden évben palántákat készítenek. Többéves növényként ablakpárkányon is nevelhető. Ennek az édes fűszernek a természetes előfordulási területe kicsi – főként a Paraná folyó egy magashegyi mellékfolyójának völgye Paraguay és Brazília határán; kezdetben még olyan ritkának tartották, mint a ginzenget.

A növény könnyen alkalmazkodó, és gyorsan elkezdtek termesztani számos országban. Szinte egészen a sarkkörig termesztethető. Japánban a ciklamátot és a szukralózt (szerzői megjegyzés: mesterséges édesítőszer) tiltották be elsőként használatra, mivel egészségre károsak. Ezért az 1960-as években kezdték ott importálni és használni a steviát, és nagyon hamar utána "zöld forradalomként" ismerték el. A szomszédos országok is csatlakoztak ehhez a forradalomhoz. Már 1982-ben Japánban 1000 tonna steviát használtak fel élelmiszer célokra, ebből 300 tonna volt hazai termelésű és 450 tonna származott a kontinentális Kínából, 150 tonna Tajvanról, 100 tonna Thaiföldről és 50 tonna Dél-Koreából, Brazíliából és Malajziából. A stevia ma a japán élelmiszerek közel felében jelen van. Dél-Amerikában szintén széles körben termesztik ezt a növényt. Ma már Európában is ipari méretekben termesztene steviát, ebben Görögország és Spanyolország az élen jár. Manapság egyre több vezető élelmiszer- és italcég ad steviát termékeihez, és a hozzájárása egyre növekszik mind az üzletekben, mind online.

Gazdasági potenciál

A steviát főként természetes édesítőszerként használják, és jelentős gazdasági potenciállal rendelkezik, különösen a cukorfogyasztás csökkentése és az egészségesebb alternatívák iránti kereslet globális trendjének kontextusában. Manapság egyre inkább természetes édesítőszereket használnak a cukor helyettesítésére élelmiszerekben és italokban. A "New Nutrition 2020" tanulmány szerint az európai fogyasztók kétharmada próbálja csökkenteni a cukorbevitelét, ugyanakkor egyre inkább keresi a hozzáadott cukor nélküli termékeket. Íme néhány aspektusa ennek a potenciálnak:

1. Növekvő kereslet az egészséges édesítőszerek iránt

Az egészségre fordított figyelem növekedésével és a cukorbetegség és elhízás eseteinek növekedésével sok fogyasztó olyan cukorhelyettesítőket keres, amelyek nem emelik a vércukorszintet. A stevia egy természetes édesítőszer, nulla kalóriával és nincs hatása a vércukorra, ami elfogadhatóvá teszi a cukorbeteg és a kalóriabevitelüket csökkenteni kívánók számára. Népszerűsége növekszik az élelmiszeriparban, ahol nem csak italokban és desszertekben használják, hanem különféle más termékekben is.

2. Természetes termékek és bioélelmiszerek

A stevia bio módon termeszthető, ami vonzó választássá teszi a gazdák és a termelők számára a biogazdálkodás és a természetes termékek területén. A szintetikus édesítőszerekkel összehasonlítva kevesebb ismert mellékhatással rendelkezik, ezáltal több fogyasztót vonz.

3. Előnyök a termelésben

A stevia ellenálló az éghajlati viszonyokkal szemben, és nem igényel sok erőforrást a termesztéshez, ami a világ különböző régióira alkalmassá teszi, és gazdaságilag életképes a gazdák számára. Trópusi, valamint mérsékelt égövi régiókban is termeszthető, mint amilyen nálunk Bulgáriában van. Ez is bizonyítja potenciálját országunk számára.

4. Alacsony termelési költség és magas jövedelmezőség

Ültetés után a steviát évente többször is betakaríthatják. Ez magas termelékenységhez és viszonylag alacsony termelési költségekhez vezet. A stevia leveleiben lévő édesítőszerek magas koncentrációja miatt a termelés jövedelmezősége is növekszik.

5. Piac és potenciál

A stevia széles körben elérhető mind a fejlődő, mind a fejlett piacokon. Jelentős kereskedelmi lehetőségek nyílnak exportra a világ különböző részeire, beleértve Ázsiát, Európát és az Egyesült Államokat. A steviol édesítőszerrel kiegészített termékek egyre elterjedtebbé válnak.

6. Egészségügyi és környezeti előnyök

A stevia segíthet csökkenteni a globális cukorfogyasztást, aminek komoly következményei vannak az egészségre és a környezetre. Termelése környezetbarátabb a cukorhoz képest, amely nagyobb területeket igényel a termesztéshez és vegyszerek használatát.

Stevia: potenciállal Bulgáriában

A természetes édesítőszer iránti növekvő kereslettel és az egészséges életmódra fordított figyelemmel Bulgáriában is nagy potenciál rejlik a steviában. Bulgária több mint három évtizedes tapasztalattal rendelkezik – a sumeni Mezőgazdasági Intézetben sikeresen termesztik a steviát, és már van egy bejegyzett bolgár "Stela" fajta. Vegetatívan szaporítják, ami biztosítja fajtajellemzőinek stabilitását. Jó ökológiai plaszticitást mutat, és az ország minden régiójában sikeresen termesztendő. Viszonylag jó gombaellenállóság jellemzi, és megfelelő agrotechnikai feltételek mellett több mint 250 kg szárított levél hozamot biztosít egy holdon. A jövőben a további nemesítési munka és a növény népszerűsítésére irányuló erőfeszítések alternatív foglalkoztatási lehetőségeket teremthetnek és diverzifikálhatják