

Stevia: o alternativă mai dulce, inofensivă și durabilă la zahăr

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

Дата: 24.06.2025 *Брой:* 6/2025



Culturile agricole alternative – cum este stevia – joacă un rol important în abordarea schimbărilor climatice.

- Industria zahărului este o sursă cheie de dioxid de carbon.
- Stevia este o alternativă bună la zahăr – inofensivă și rezistentă la schimbările climatice. Este un îndulcitor natural cu zero calorii și fără efect asupra nivelului de zahăr din sânge.
- Are un potențial economic semnificativ, în special în contextul tendinței globale de reducere a consumului de zahăr și a cererii pentru alternative mai sănătoase.

- Principalele substanțe din stevia care o fac populară și unică: steviozidele și rebaudiozidele sunt între 200 și 400 de ori mai dulci decât sucroza.
- Are un mare potențial în Bulgaria. Țara are o experiență de peste trei decenii – la Institutul Agricol din Șumen stevia este cultivată cu succes. Există deja o varietate bulgărească înregistrată care poate fi cultivată cu succes în toate regiunile țării.
- Stevia prosperă într-un climat cald și este relativ rezistentă la secetă.

De la era „dependenței de zahăr” la „revoluția verde”

Industria zahărului este o sursă cheie de dioxid de carbon (CO₂) în atmosferă și afectează direct schimbările climatice (241 kg de echivalent dioxid de carbon sunt eliberați în atmosferă pe tonă de zahăr produsă; 2406 kg – pe hectar de suprafață semănată și 26,5 kg – pe tonă de trestie de zahăr procesată). Cota mai mare din totalul emisiilor (44%) rezultă din arderea deșeurilor, aproximativ 20% – din utilizarea îngrășămintelor sintetice și aproximativ 18% – din arderea combustibililor fosili.

În același timp, dependența europenilor de zahăr este un moment cheie în procesul de globalizare, datând din perioada în care mii de sclavi africani au fost transportați pe Noul Continent pentru a lucra pe plantațiile de trestie de zahăr. După Războaiele Napoleonice, odată cu apariția sfeclei de zahăr, zahărul a încetat să mai fie o marfă colonială și a cucerit lumea.

Acest lucru a continuat până la începutul secolului trecut, când Moisés Santiago Bertoni (directorul Colegiului de Agronomie din capitala paraguayana Asunción) a devenit profund intrigat de o plantă neobișnuită și unică, cu gust dulce – un nou reprezentant al genului *Stevia*, care include aproximativ 280 de specii – *Stevia rebaudiana Bertoni* (denumită în continuare simplu stevia). Așa a numit-o descoperitorul ei – după chimistul dr. Ovid Rebaudi, care a asistat la prepararea extractului.

Substanțele care fac stevia populară și unică sunt prezente doar în această plantă: steviozidele și rebaudiozidele – glicozide diterpenoide. Acestea sunt de 200–400 de ori mai dulci decât sucroza. Numeroase experimente au dovedit că acestea reduc probabilitatea unor boli precum adenomul sau cancerul mamar, precum și rata de dezvoltare a cancerului de piele.



Stevia înflorită (Stevia rebaudiana). Sursa

Unde crește stevia

Stevia este un arbust peren. În afara tropicelor, este cultivată ca o cultură anuală și se pregătesc răsaduri în fiecare an. Ca plantă perenă, poate fi cultivată pe pervazul ferestrei. Arealul natural al acestei ierburii dulci este mic – în principal valea unui afluent de munte al râului Paraná la granița dintre Paraguay și Brazilia; inițial s-a considerat chiar că este la fel de rară ca ginsengul.

Planta este ușor adaptabilă și a început rapid să fie cultivată într-o serie de țări. Poate fi cultivată până aproape de Cercul Polar Arctic. În Japonia, ciclamatul și sucraloza (nota autorului: îndulcitori artificiali) au fost primii care au fost interziși pentru utilizare, deoarece sunt periculoase pentru sănătate. Prin urmare, în anii 1960, stevia a început să fie importată și utilizată acolo, și foarte curând după aceea a devenit cunoscută drept „revoluția verde”. Țările vecine s-au alăturat și ele acestei revoluții. Încă din 1982, în Japonia erau utilizate 1000 de tone de stevia în scopuri alimentare, dintre care 300 de tone erau produse intern și 450 de tone erau importate din China continentală, 150 de tone din Taiwan, 100 de tone din Thailanda și 50 de tone din Coreea de Sud, Brazilia și Malaysia. Stevia este acum prezentă în aproape jumătate din produsele alimentare japoneze. În America de Sud această plantă este, de asemenea, cultivată pe scară largă. Astăzi, stevia este cultivată industrial și în Europa, Grecia și Spania fiind liderii în acest sens. În prezent, tot mai multe companii de top din industria alimentară și a băuturilor adaugă stevia în produsele lor, iar accesul la ea crește atât în magazine, cât și online.

Potențial economic

Stevia este utilizată în principal ca îndulcitor natural și are un potențial economic semnificativ, în special în contextul tendinței globale de reducere a consumului de zahăr și a cererii pentru alternative mai sănătoase. În prezent, îndulcitorii naturali sunt din ce în ce mai utilizați pentru a înlocui zahărul în produsele alimentare și băuturi. Conform studiului „New Nutrition 2020”, două treimi dintre consumatorii europeni încearcă să-și reducă aportul de zahăr și, în același timp, caută din ce în ce mai mult produse fără zahăr adăugat. Iată câteva aspecte ale acestui potențial:

1. Cererea în creștere pentru îndulcitori sănătoși

Odată cu atenția sporită acordată sănătății și creșterea cazurilor de diabet și obezitate, mulți consumatori caută înlocuitori ai zahărului care să nu ridice nivelul de zahăr din sânge. Stevia este un îndulcitor natural cu zero calorii și fără efect asupra zahărului din sânge, ceea ce o face acceptabilă pentru persoanele cu diabet și pentru cei care doresc să-și reducă aportul caloric. Popularitatea ei crește în industria alimentară, unde este utilizată nu doar în băuturi și deserturi, ci și în diverse alte produse.

2. Produse naturale și alimente organice

Stevia poate fi cultivată organic, ceea ce o face o alegere atractivă pentru fermieri și producători din domeniul agriculturii organice și al produselor naturale. Comparativ cu îndulcitorii sintetici, are mai puține efecte secundare cunoscute, atrăgând astfel mai mulți consumatori.

3. Avantaje în producție

Stevia este rezistentă la condițiile climatice și nu necesită multe resurse pentru cultivare, ceea ce o face potrivită pentru diverse regiuni ale lumii și viabilă economic pentru fermieri. Poate fi cultivată în regiuni cu climat tropical, dar și temperat, așa cum avem în Bulgaria. Acest lucru demonstrează și potențialul ei pentru țara noastră.

4. Costuri de producție scăzute și profitabilitate ridicată

După plantare, stevia poate fi recoltată de mai multe ori pe an. Acest lucru duce la o productivitate ridicată și la costuri de cultivare relativ scăzute. Datorită concentrației ridicate de îndulcitori din frunzele de stevia, profitabilitatea producției crește și ea.

5. Piața și potențialul

Stevia este disponibilă pe scară largă atât pe piețele în curs de dezvoltare, cât și pe cele dezvoltate. Există oportunități comerciale semnificative pentru export în diferite părți ale lumii, inclusiv Asia, Europa și Statele Unite. Produsele cu adaos de îndulcitor steviol devin din ce în ce mai răspândite.

6. Beneficii pentru sănătate și mediu

Stevia poate ajuta la reducerea consumului global de zahăr, care are consecințe grave asupra sănătății și mediului. Producția ei este mai prietenoasă cu mediul înconjurător comparativ cu zahărul, care necesită suprafețe mai mari pentru cultivare și utilizarea de chimicale.

Stevia: cu potențial în Bulgaria

Odată cu cererea în creștere pentru îndulcitori naturali și atenția acordată unui stil de viață sănătos și în Bulgaria, stevia are un mare potențial în țară. Bulgaria are o experiență de peste trei decenii – la Institutul Agricol din Șumen stevia este cultivată cu succes, și există deja o varietate bulgărească înregistrată „Stela”. Aceasta se propagă vegetativ, ceea ce asigură stabilitatea caracteristicilor sale de soi. Demonstrează o bună plasticitate ecologică și poate fi cultivată cu succes în toate regiunile țării. Se caracterizează printr-o rezistență relativ bună la boli fungice și, în condiții agronomice adecvate, asigură o producție de frunze uscate de peste 250 kg pe decar. În viitor, activități suplimentare de ameliorare și eforturi de popularizare a culturii pot crea oportunități pentru ocuparea alternativă și diversificarea activităților fermelor din regiunile defavorizate ale Bulgariei, în concordanță cu obiectivele noastre climatice.



Varietatea de stevia „Stela” la Institutul Agricol – Şumen. [Sursa](#)

La ultima expoziție agricolă Agra 2025, ceaiurile din plante care conțin stevia cultivată în Bulgaria au câștigat premiul pentru cel mai inovativ produs.

Cultivarea steviei în Bulgaria necesită o planificare atentă și condiții de cultivare adecvate. Condițiile climatice din majoritatea părților țării nu sunt ideale pentru această