

Asociación Española de Stevia Rebaudiana
<http://www.stevia-asociacion.com>
info@stevia-asociacion.com



STEVIA

GUIA DEL CONSUMO DE LA STEVIA

R.H. Carrascal



CÓMO CONSUMIR STEVIA

Existen tres supuestos en el consumo de la stevia:

1. **Hoja fresca.**
2. **Hoja seca.**
3. **Edulcorante manufacturado a partir de las hojas secas de stevia.**

En los dos primeros casos, entendemos que las personas que consumen hojas de stevia se proponen utilizarlas para algún fin terapéutico por sus propiedades medicinales, a parte de su función endulzante.

En el tercer supuesto, las hojas secas de stevia han sido procesadas para obtener un edulcorante natural sin riesgos, muy sano en las dietas de personas diabéticas o en las dietas de adelgazamiento, pero del que no se puede garantizar que conserve muchas de sus propiedades curativas.

EL CONSUMO DE HOJAS FRESCAS

Esta es la forma más recomendable de ingerir stevia para usos terapéuticos. Si dispones de suficientes plantas adultas, con hojas de buen tamaño, puedes comer 3-4 hojas por la mañana y la misma cantidad por la tarde. Si consumes más de 8 hojas al día no tienes que preocuparte por alcanzar una sobredosis. No existe ese riesgo. Pero no sería necesario. El problema es disponer de suficiente número de plantas y eso sólo depende de ti, porque la stevia es muy fácil de propagar por esquejes y nosotros te enseñaremos a cultivarlos. Sin embargo, en nuestro país la stevia deja de crecer en otoño y en invierno, épocas en las que deberemos recurrir al consumo de la hoja seca.



EL CONSUMO DE HOJAS SECAS



Los principios activos de la stevia se concentran principalmente en las hojas, frescas o secas. Sin embargo, muchas personas se preguntan cómo pueden consumir las hojas secas de la stevia de una forma fácil y agradable. Por ello, a continuación explicamos cómo usar las hojas secas de stevia, que debemos siempre conservar en tarros grandes de cristal con tapadera o en latas de galletas, caramelos, etc.

HOJA ENTERA SECA EN INFUSIONES DE STEVIA

Podemos hacernos una infusión de stevia con fines medicinales lo mismo que hacemos infusiones de té, roobios, menta, manzanilla, etc. pero sin necesidad de añadir ningún endulzante, porque la stevia es la *yerba dulce* (hierba y yerba son ambas correctas en español). La infusión de stevia puede tener un regusto herbal - lo que es lógico - y un tanto amargo, que se evita con una rodaja de limón exprimida. Cualquier ácido sirve (ácido cítrico, acético, málico, etc) Los restos de stevia se usan como fertilizante en agricultura, y se pueden mezclar con turba para abonar nuestras plantas.

HOJA ENTERA SECA PARA ENDULZAR OTRAS INFUSIONES

Es decir, que si a las hojas de té, rooibos, etc. le añadimos hojas secas de stevia, obtendremos un té, rooibos, café, etc. endulzado y con las propiedades terapéuticas propias de la stevia (Recuerda que una manga del café nueva puede servir como filtro barato y duradero, y fácil de limpiar).

Por otra parte, Una infusión concentrada y muy dulce puede utilizarse para hacer postres dulces bajos en calorías y aptos para diabéticos, ya que la stevia tiene cero calorías. Y conviene recordar que la stevia es estable hasta los 200° C. Pero no carameliza.

USOS DE LA HOJA SECA MOLIDA

Si las hojas secas de stevia las ponemos en una batidora o en el molinillo del café y las trituramos durante el tiempo necesario, obtendremos un polvo muy fino y muy dulce, de color verde, que podremos poner directamente sobre las tostadas previamente untadas de aceite de oliva virgen extra en el desayuno. También se espolvorea sobre la fruta pelada y troceada (por ejemplo, naranjas peladas y cortadas en toronjas, o manzanas, peras, etc. troceadas) a las que proporciona un dulzor agradable, y se mezcla con el yogur natural para endulzarlo, etc. etc.

Si se usa este polvo verde para hacer compotas o mermeladas de frutas para



diabéticos o personas en dieta de adelgazamiento, se debe tener en cuenta que oscurece su color, y que si deseamos añadir un espesante eficaz, debemos encargar un tarro de *pectina* en la farmacia, que es lo que se usa para hacer mermeladas espesas. Estas compotas deberán consumirse en poco tiempo y conservarse en el frigorífico.

NOTA: Todos estos usos son sugerencias que nos han enviado las personas que consumen stevia habitualmente. Y quiero recordar aquí a una persona con diabetes tipo 2 que consumía las hojas secas enteras de stevia como si fueran chicle: las masticaba durante un buen rato y luego las desechaba. Decía que ésa era una forma cómoda de consumir stevia, y además, eliminaba la placa bacteriana de sus dientes, ya que la stevia es bactericida y se usa para fabricar chicles y pasta dentífrica contra la caries dental. Si alguien consigue utilizar con éxito la hoja de stevia para hacer postres dulces y apetitosos, no duden en enviarnos la receta. Los diabéticos y las personas obesas de este país se lo agradecerán.

EL USO DE EDULCORANTES MANUFACTURADOS

El uso de endulzantes fabricados a partir de hoja seca de stevia por los laboratorios farmacéuticos especializados no tiene ningún problema. Sólo hay que seguir las dosis que figuran en los envases. Estos edulcorantes son los únicos seguros - puesto que son naturales - para un uso prolongado y habitual. En Japón, hace ya 20 años que la stevia es el único edulcorante autorizado. En Europa, aún estamos inmersos en la controversia por la cerrada oposición de los laboratorios que fabrican edulcorantes artificiales.

Nosotros recomendamos que se cultive la stevia, que se consuman sus hojas frescas o secas para aprovechar todas sus propiedades terapéuticas, y como alternativa, que se usen los edulcorantes fabricados con stevia, en forma líquida o en polvo blanco, que son más fáciles de usar en la cocina, o cuando tenemos que endulzar las infusiones fuera de casa.