



Στέβια

Γλυκιά χωρίς... θερμίδες

Κείμενο
Ελένη Μανίκα

Η χρήση της στέβιας στα τρόφιμα επετράπη από την ΕΕ μόλις τον περασμένο Νοέμβρο και έκτοτε, η φυσική γλυκαντική ουσία με τις μηδενικές θερμίδες μπήκε για τα καλά στη ζωή όλων. Ας δούμε λοιπόν, αναλυτικά και με τη βοήθεια του συνεργάτη μας τεχνολόγου τροφίμων Δημήτρη Δρίβα, περί τίνος πρόκειται αλλά και κατά πόσο μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη βιοτεχνική ζαχαροπλαστική.

Η ΖΑΧΑΡΗ, ΒΑΣΙΚΗ ΠΡΩΤΗ ΥΛΗ ΤΗΣ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ στην οποία μάλιστα οφείλεται και το... όνομα της τέχνης, για πρώτη φορά αποκτά σημαντικό αντίτυπο. Ο λόγος για τη στέβια, τη φυσική γλυκαντική ουσία που κάνει τη γλυκιά απόλαυση προσιτή σε όλους, αφού έχει μηδενικές θερμίδες! Στην Ευρωπαϊκή Ένωση επετράπη η χρήση της καινοτόμου γλυκαντικής ουσίας στη βιομηχανία των τροφίμων μόλις πριν από περίπου ένα χρόνο και ήδη έχει αξιοποιηθεί σε πολλά προϊόντα. Αλλά και οι βιοτέχνες ζαχαροπλάστες με τη σειρά τους, έχουν μελετήσει τους διάφορους παράγοντες που την αφορούν με πειράματα και όπερες δοκιμικές συνταγών και πλέον σήμερα, πολλοί εξ αυτών έχουν καταφέρει να την ενσωματώσουν σε προϊόντα.

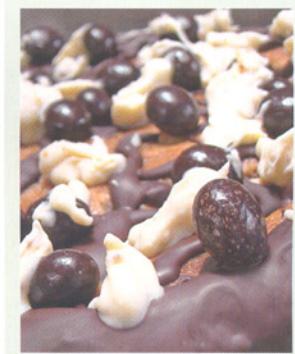
Οι δοκιμές βεβαίως, συνεχίζονται με γοργούς ρυθμούς και οι συνταγές βελτιώνονται από τη μια μέρα στην άλλη αποδεικνύοντας με τον καλύτερο τρόπο πόσο σημαντικό στάδιο είναι η έρευνα πριν από κάθε είδους δημιουργία.

Ας γνωρίσουμε όμως λίγο καλύτερα τις ιδιότητες και τα χαρακτηριστικά της στέβιας, ώστε αν δελέχεστε κι εσείς να τη χρησιμοποιήσετε στα προϊόντα σας, να έχετε μια ποληρότερη εικόνα και περισσότερα δεδομένα για αυτή τη νέα γλυκαντική ουσία.

Τι είναι....

Η στέβια είναι ένας άδμονς σχετικά μικρού μεγέθους που είναι γνωστός με την επιστημονική ονομασία «*Stevia rebaudiana Bertoni*». Η καταγωγή του φυτού εντοπίζεται στη Λατινική Αμερική και σήμερα, η

Άν και η χρήση της επετράπη αρκετά πρόσφατα, οι δοκιμές με στέβια σε βιομηχανικό και βιοτεχνικό επίπεδο συνεχίζονται εντατικά και όλα δείχνουν ότι πολύ σύντομα θα κατακτήσει σημαντικό μερίδιο στη «γλυκιά» αγορά.



καλλιέργειά της γίνεται σε όλο τον κόσμο με κυριότερη παραγωγό χώρα, την Κίνα. Στη χώρα μας, υπάρχουν ήδη καλλιέργειες χάρη σε ένα πρόγραμμα πειραματικής καλλιέργειας στέβιας που ξεκίνησε προ ετών σε πέντε περιοχές [Καρδίτσα, Ξάνθη, Κιλκίς, Αγρίνιο και Λαριά], με ευθύνη του καθηγητή Γεωπονικής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Π. Λώλα. Τα φύλλα της *Stevia rebaudiana Bertoni* [ου στο εξής θα τη λέμε «στέβια»] είναι γνωστά για πάνω από έναν αιώνα στις παραμεδόριες περιοχές της Παραγουάνης και της Βραζιλίας για τη γλυκιά γεύση τους, αλλά η χρήση τους ως γλυκαντικό στη δυτική διατροφή είναι σχετικά νέα. Η στέβια εμφανίστηκε για πρώτη φορά στο εμπόριο ως γλυκαντική ουσία στην Ιαπωνία στις αρχές του 1970. Τα προϊόντα που προσέρχονται από τα φύλλα της στέβια έχουν παραμείνει δημοφιλή στην Ιαπωνία, και η χρήση τους έχει πλέον εξαπλωθεί σε Νότια Κορέα, Λαϊκή Δημοκρατία της Κίνας, και άλλες χώρες πέρα από τη Νότια Αμερική και την Ασία.

Γλυκιά και απόλυτα φυσική

Τα φύλλα της στέβιας περιέχουν διάφορες φυσικές γλυκαντικές ουσίες, όπως η στεβιοσίδη [stevioside] και η ρεμπαουδιοσίδη [rebaudioside A], που αποτελούν δύο από τους δέκα γλυκούδες στεβιώλιδης που έχουν εντοπιστεί στη στέβια. Αυτοί διαφέρουν στον αριθμό και το είδος των σακχάρων που συνδέονται, καθώς και την γλυκαντική ικανότητα που εμφανίζουν. Η στεβιοσίδη και η ρεμπαουδιοσίδη που χρησιμοποιούνται κατά κόρων από τη βιομηχανία τροφίμων κα-

Δημιουργίστε με στέβια και απόλυτη ασφάλεια!

• • •

- Ο Αμερικανικός Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) έχει δώσει στη στέβια το καρακτηρισμό GRAS («γενικά αναγνωρισμένων ως ασφαλής»), ενώ η Ευρωπαϊκή Ένωση, μέσω της Αρχή Ασφαλείας Τροφίμων (EFSA) έχει γνωμοδοτήσει ότι «δεν είναι καρκινογόνος, δεν είναι τοξική και δεν είναι επικίνδυνη για την ανθρώπινη αναπαραγωγή». Από τη σημερινή, λοιπόν, που είναι εγκεκριμένη από διεθνείς οργανισμούς, δεν υπάρχει κατά τεκμήριο λόγος να αμφιβούτων την ασφάλειά της.
- Στην Ευρωπαϊκή Ένωση από το 2005 έχει επιτρεπει σε κυκλοφορία της στέβιας ως διατροφικό συμπλήρωμα και η χρήση της ως πράσινης κρωστικής και αρωματικής ύλης σε τρόφιμα και καλλυντικά, ενώ στη Γαλλία έχει εγκριθεί ως υποκατάστατο της ζάχαρης από το 2009.



διστούν τη στέβια 60-80 φορές γλυκύτερη από την κοινή ζάχαρη, ενώ το τελικό προϊόν της στέβιας, το οποίο εξάγεται με τη μέθοδο της εκχύλισης, είναι έως και 300 φορές γλυκύτερο. Για να το πούμε ακόμα πιο απλά αυτό σημαίνει ότι ένα κουταλάκι του τσαγιού εκχύλισμα στέβιας έχει την ίδια γλυκαντική ικανότητα με ένα φλιτζάνι ζάχαρη!

Χρήση και ιδιότητες

Η στέβια πλέον χρησιμοποιείται ως υποκατάστατο της κρυσταλλικής ζάχαρης και αντί αλλώ φυσικών ή συνθετικών γλυκαντικών υλών σε ροφήματα, αναψυκτικά διατίτις, ηδύποτα, γλυκίσματα, διαπητικά τρόφιμα, τρόφιμα για διαβητικούς και ειδικά προϊόντα διατροφής.

Σε αντίθεση με αρκετές άλλες γλυκαντικές ύλες, η στέβια είναι σταθερή ως πρώτη ύλη, δεν αλιώνεται και δεν χάνει τη γλυκύτητά της, ακόμα και σε υψηλές θερμοκρασίες (έως και 200°C).

Αυτό είναι ακριβώς το σημείο που υποδηλώνεται ξεκάθαρα ότι μπορεί να αντικαταστήσει τη ζάχαρη ακόμα και στη βιοτεχνική ζάχαροπλαστική και να γίνει πρώτη ύλη για μια ευεργεία γκάμα προϊόντων που απαιτούν μαγείρεμα, βράσιμο, ψήσιμο κ.λπ.

Διατροφικά χαρακτηριστικά

Τα φύλλα της στέβιας περιέχουν, επίσης, πολλά μεταλλικά στοιχεία και ιγνοστοιχεία (χρόμιο, μαγνήσιο, μαγγάνιο, κάλιο, σελήνιο, ψευδόργυρο), βιταμίνες. Βασικές θεραπευτικές ιδιότητες της στέβιας είναι η χλωροφύλλη και οι φυτικές στερόλες.

Καθώς η στέβια δεν περιέχει κανενάς είδους θερμιδογόνο συστατικό, επομένως δεν αποδίδει καθδόλου θερμίδες, σε οποιαδήποτε ποσότητα κατανάλωσης -σε αντίθεση με τη ζάχαρη που περιέχει υδατάνθρακες και διαθέτει 4 θερμίδες ανά γραμμάριο-, είναι μια εναλλακτική πρόταση για εκείνους που προσέχουν τη φόρμα τους ή ακολουθούν συγκεκριμένη χαμηλή θερμιδική διατροφή.

Με προσοχή οι διαβητικοί!

Οι μέχρι σήμερα έρευνες και μελέτες έχουν δείξει ότι η στέβια μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους διαβητικούς αντί της ζάχαρης ή άλλων γλυκαντικών υλών, γιατί μεταβολίζεται στον οργανισμό, χωρίς να επηρεάζει ιδιαίτερα το σάκχαρο του σίματος και χωρίς να απαιτεί την παραγωγή ινσουλίνης. Παρόλ' αυτά, οι πάσχοντες από διαβήτη πριν την εντόξυνη στο διαιτολόγιο τους δια πρέπει να συμβουλευτούν τον γιατρό τους.

Είναι εγκεκριμένη ως τρόφιμο;

Για πολλούς και διάφορους λόγους, ενώ η στέβια καλλιεργείται και διατίθεται νόμιμα σε πολλές χώρες, σε κάποιες άλλες απαγορεύονται μερικά πρόσθατα, ενώ σε μερικές υπάρχουν ακόμα περιορισμοί στη χρήση της. Για παράδειγμα, σε Κίνα, Ιαπωνία, Νότια Κορέα, Ινδία και Βραζιλία οι διοιητικές τροφίμων τη χρησιμοποιούν εκτεταμένα από το 1970. Στις ΗΠΑ είχε απαγορευτεί η εισαγωγή της μέχρι το 1994, μετά επιτράπηκε να διατίθεται αποκλειστικά ως συμπλήρωμα διατροφής και τελικά εγκρίθηκε ως τρόφιμο και ως υποκατάστατο της ζάχαρης το 2008. Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, η αρμόδια Επιτροπή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) γνωμοδότησε θετικά το Μάρτιο του 2010 και κατόπιν εγκρίθηκε η χρήση της στα τέλη του 2011.

Άκολουθείστε τις οδηγίες του κάθε προμηθευτή!

Για χρήση ως γλυκαντική ύλη διατίθεται συκευασμένη σε μορφή σκόνης, σε σταγόνες ή σε διοικία. Ανάλογα με την προέλευση, τη μορφή, τη ποιότητα, την καθδόρτηση και την τυποποίηση, κάθε προϊόν μπορεί να έχει διαφορετικό συνιτώμενο τρόπο κατανάλωσης, διαφορετική συμπεριφορά στις υψηλές θερμοκρασίες και να προσδιδεί διαφορετικού βαθμού γλυκύτητα συγκριτικά με τη ζάχαρη, επομένως προσοχή στις οδηγίες



Τι Άλενε οι ειδικοί για τη στέβια

• • •

Βάσω Σωτηρίου

Υπεύθυνη Διεύθυνσης Ποιότητας της ΕΥΑ ΑΕ

Οπωσδήποτε η αντικατάσταση της ζάχαρης από φυσικές γλυκαντικές ύλες κωρίς θερμίδες παρουσιάζει ενδιαφέρον για όλο τον κλάδο των τροφίμων και ίδια μάτι από την ΕΨΑ διάφορες εταιρείες αρκίζουν να τη χρησιμοποιούν. Πιστεύω πως υπάρχει μεγάλο ενδιαφέρον και για βιοτεχνική κρήση, μιας και πιο μείωση των θερμιδών αφορά πλέον ένα



μεγάλο μέρος του πληθυσμού. Είναι σημαντικό ο επαγγελματίας να ενημερωθεί για την νομοθεσία και τις ωστές ποσότητες, να προμηθεύεται τον κατάλληλο τύπο και να προχωρήσει σε δοκιμές. Σίγουρα, θα κρειαστεί και τεχνικά υποστήριξη, επειδή πάνω στη ζάχαρη στη ζάχαρη. Επίσης, επειδή πρόκειται για φυσικό προϊόν, μπορεί να χρησιμοποιηθεί από καταναλωτές που δε

Πασή Σοφία

Φορηματοπώλης Msc · Διευθύντρια Διασφάλισης Ποιότητας BIAN A.E.

Τα πλεονεκτήματα της κρήσης της Στέβιας, ως γλυκαντικό στην καθημερινή πρακτική, είναι ότι έχει μικρές θερμίδες και επομένως μπορεί να χρησιμοποιηθεί από άτομα που προσέχουν την πηγερία προσληπτικών θερμίδων και θέλουν να αποφύγουν τη ζάχαρη. Επίσης, επειδή πρόκειται για φυσικό προϊόν, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και στην καταναλωτές που δε

θέλουν να χρησιμοποιήσουν συνθετικά γλυκαντικά υποκαταστάτα. Αποτελεί, επομένως, μια φυσική εναλλακτική πρόταση για εκείνους που αποφέύγουν τη ζάχαρη ή τα συνθετικά γλυκαντικά, για τους δικούς τους λόγους.



Επειδή η στέβια διατίθεται σε υγιεινές θερμοκρασίες, πιστεύω ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί και στην ζαχαροπλαστική.