

MANUAL DE CULTIVO, REPRODUCCIÓN Y USO DE LA STEVIA REBAUDIANA

La Stevia, planta de origen tropical (Paraguay), tiene un comportamiento distinto del natural en climas mediterráneos, donde los días acortan mucho durante el otoño-invierno, provocando así una parada importante en el crecimiento de la planta (en cambio, en las islas Canarias su comportamiento es más similar al de sus orígenes tropicales). Por este motivo, la planta que es plurianual (es decir, que puede rebrotar 4-5 años), cada primavera arranca otra vez con fuerza, rebrotando nuevos y numerosos brotes desde debajo de las raíces.

A partir de la primavera y casi hasta mediados de agosto, se puede reproducir por esquejes (caso similar al de los geranios). Por medio de este sistema, de una planta de Stevia que rebrote en primavera se puede hacer de 200 a 500 plantas, esquejando durante todo el tiempo que vegeta. Hay que tener en cuenta no plantar un rebrote que acabe en flor, porque nunca enraizaría. Por otro lado, los brotes de primavera y verano pocas veces suelen tener flor. Flores que, por otro lado, nunca darían lugar a semillas con poder de germinación, de ahí que la reproducción se haya de hacer por esqueje y no por semillas. De esta manera, si partimos de una buena variedad conservaremos siempre las propiedades medicinales.

Para asegurarnos que un brote de Stevia sin raíces enraíce bien, hay que seguir los siguientes pasos:

1. Hay que llenar la maceta con turba adobada, que se puede encontrar en cualquier “garden” o vivero, y regarla hasta que la turba quede bien empapada.
2. Cortar los 10 cm finales de un brote de Stevia de unos 20 cm de alto (asegurarse que no acaba en flor). De estos 10 cm de tallo, quitar las 2-3 hojas de la parte de abajo, para facilitar su enterramiento en la turba, presionando bien fuerte con los dedos alrededor del tallo para que haga contacto con la turba húmeda. No dejar pasar mucho tiempo desde que se corta y hasta que se planta el brote. Mejor cortar y plantar inmediatamente o mantener en agua como si fuesen flores cortadas.
3. Depositar la maceta en un lugar sombreado, para evitar que el sol impida el enraizamiento y regarlo 3 veces al día (por la mañana, a medio día y por la tarde).

Observación: Cuando se dice poner una planta recién plantada en un lugar sombreado, significa ponerla siempre en un invernadero o al aire libre en un lugar en que no le de el sol directamente en ningún momento. Si es al aire libre, ponerla un lugar resguardado del viento para evitar la deshidratación excesiva. Un lugar sombreado no quiere decir el interior de una habitación o un almacén oscuro.

4. A los 28-30 días el brote de Stevia comenzará a ponerse derecho, y cuando se observe que alguna hoja nueva empieza a salir, ya se puede poner en una zona con más sol, donde ya no parará de crecer. Cuando el

brote transplantado comienza a sacar hojas nuevas, dejar de regar 3 veces al día y regar sólo una vez, al principio del día.

Durante el verano, es necesario regar todos los días, pero en primavera y otoño, esperar a regar a que la tierra no de sensación de humedad en contacto con la mano.

Durante el invierno, al estar la planta parada, regar muy poco, para evitar que se pudran las raíces, ya que de ellas han de volver a brotar nuevas plantas durante la primavera.

5. Al cabo de dos meses de haber replicado o transplantado el brote sin raíces a la maceta, transplantar por segunda vez al lugar definitivo, que puede ser al aire libre, en el suelo de un jardín, huerto o campo de cultivo, dentro de un invernadero o a una maceta bastante grande, para facilitar el máximo crecimiento de la planta.

El invernadero permite avanzar la producción unas semanas en primavera y retardar la decadencia en el otoño. En los meses más fuertes del verano, el invernadero se puede sombrear un poco para evitar el calor excesivo y simular el clima tropical del que es originaria la Stevia. A pesar de todo, al aire libre se desarrolla muy bien.

6. Cuando se llega al final del otoño y notamos que la planta ya no tiene ganas de crecer y se llena de flores, es el momento de recortarla, dejándola a 10 cm de altura y aprovechando para secar las hojas que aun quedan.
7. Para secar las hojas durante el verano de modo correcto, procurar que no les de el sol directamente, con el fin de preservar todas las propiedades medicinales. Las hojas de última hora, cuando se poda la planta para pasar al invierno, es inevitable secar las al sol, aunque en pequeñas cantidades, se pueden secar en el interior de la vivienda donde habrá mejor temperatura.

OBSERVACIONES DE ABONO Y TRATAMIENTO

ABONO

Es una planta poco exigente. Con el adobo orgánico, no hay problema en pasarse con la dosis, pero en el abono mineral o químico, vigilar no añadir en exceso, porque la planta ser resiente mucho e incluso puede colapsarse y morir.

El abono mineral o químico, se ha de comenzar a aplicar a los dos meses del transplantado, poco pero a menudo (cada 30 días). El abono mineral, tiene que llevar más potasio que fósforo y nitrógeno, y estar enriquecido en microelementos.

Con un buen abono orgánico, es suficiente una aplicación al año, al inicio de la primavera, si la planta esta plantada en el suelo, o añadir un 20-30 % de turba si esta en maceta.

TRATAMIENTOS

La Stevia es una planta muy resistente a los insectos y los hongos, si no se abusa del riego y los abonos químicos nitrogenados. En caso que se observe algún pulgón o mosca blanca, se recomienda hacer tratamientos con extractos

de ajo, aceites de Nem u otros productos autorizados por la Agricultura Ecológica. Si se observa a alguna oruga, no es necesario aplicar ningún tratamiento, excepto cuando el ataque es muy fuerte, caso en que se recomienda tratar con preparados hechos con *Bacillus thuringiensis* (es un insecticida ecológico que no requiere plazos de seguridad).

Con estos tratamientos nos aseguramos una recolección de hojas sin toxinas, permitiendo obtener todas las propiedades medicinales que la planta contiene.

USO MEDICINAL DE LA STEVIA

Consultando la multitud de estudios y con la experiencia de centenares de diabéticos que la consumen en Cataluña y el resto del estado, se puede decir que es una planta que regula el azúcar en la sangre, que reduce la presión arterial, que regula el aparato digestivo en general, actúa favorablemente en muchas personas con ansiedad, reduce la grasa en personas obesas y es diurética.

La dosis que suelen utilizar la mayor parte de las personas que han observado efectos beneficiosos es: 4 hojas tiernas comidas directamente antes o mientras se almuerza y 4 hojas más antes o durante la cena.

Cuando no se dispone de hojas tiernas se puede hacer una infusión de hoja seca (una infusión por la mañana y otra por la noche). La infusión se puede hacer cada vez, con una dosis de una cucharada de postre por taza de infusión, o bien se puede hacer para dos días, dejando que un litro de agua empiece a hervir, cerrar el fuego y añadir 4 cucharadas de postre de hojas secas trituradas, dejando reposar como mínimo 30 min antes de tomarla, para que la hoja de todas sus propiedades.

Josep Pàmies