

## 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 enraizará. 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:**

**1º.**-Hay que llenar la maceta con turba fertilizada, que se puede encontrar en cualquier "garden" o vivero, y regarla hasta que la turba quede bien empapada.

Puede utilizarse también para llenar la maceta, tierra con un poco de estiércol bien hecho.

**2º.**-Hacer un esqueje cortando los 10 cm finales de un brote de Stevia (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 o en la tierra, presionando bien fuerte con los dedos alrededor del tallo para que haga contacto con la turba o tierra húmeda. No dejar pasar mucho tiempo desde que se corta, hasta que se planta el esqueje. Mejor cortar y plantar inmediatamente o mantener en agua como si fuesen flores cortadas.

**3º.**-Depositarse la maceta con el esqueje en un lugar sombreado, para evitar que el sol lo deshidrate e impida el enraizamiento y regarlo al menos una vez al día. Poner el esqueje en un lugar donde el aire no lo reseque.

Si hace mucha calor y se tiene posibilidad de refrescar las hojas de los esquejes, nebulizando a menudo con un poco de agua, el % de supervivencia será mucho más alto.

**4º.**-A los 28-30 días el esqueje de Stevia empezará 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 para de crecer. Cuando el esqueje transplantado empieza a sacar hojas nuevas, regar solo cuando la tierra no esté húmeda.

Durante los fuertes calores del 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, época en que la planta para su crecimiento, regar muy poco o casi nada, para evitar que se pudran las raíces, ya que de ellas han de volver a brotar nuevas plantas durante la primavera.

**5º.**-Aproximadamente al cabo de un mes y medio o dos de haber plantado el esqueje sin raíces en 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 más 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.

**6º.**-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.

Para asegurarnos que volverá a brotar de nuevo en primavera, al menos unas plantas protegerlas con un pequeño tunel de plástico . De esta forma evitaremos que si llueve las raíces se encharquen de agua y cuando vuelva a crecer el día, el calor del sol será intenso debajo del plástico y la planta creerá que está en el clima de Paraguay y brotará con fuerza un año mas.

Estos nuevos brotes todos tendrán raíces y será mucho mas fácil hacer nuevas plantas de Stevia que el año anterior, dado que el año anterior partíamos de esquejes sin raíces

**7º.**-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 ABONADO Y TRATAMIENTOS FITOSANITARIOS**

### **ABONADO**

Es una planta poco exigente en nutrientes. Con el abonado orgánico, no hay problema en pasarse con la dosis, pero con el abono mineral o químico, tener mucho cuidado en no poner en exceso, porque la planta se resiente mucho e incluso puede colapsarse y morir.

El abono mineral o químico, se ha de empezar a aplicar a los dos meses de plantar la Stevia en el lugar definitivo , poco abono pero a menudo (cada 50-60 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 y renovar un 20-30 % de turba abonada si está 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 Español, 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, es diurética, eliminando kilos de líquidos corporales retenidos, reduce el colesterol y ayuda a quemar los triglicéridos.

La dosis que suelen utilizar la mayor parte de las personas que han observado efectos beneficiosos es de 2-4 hojas tiernas comidas directamente antes o mientras se desayuna y 2-4 hojas más antes o durante la cena.

Cuando no se dispone de hojas tiernas se pueden hacer infusiones 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 10 minutos y filtrar antes de tomarla, para que la hoja de todas sus propiedades.

Guardar en la nevera la infusión no utilizada en un frasco de cristal cerrado.

Otro sistema es dejar la noche antes en maceración de agua con temperatura del tiempo, la misma proporción de Stevia seca por litro y al día siguiente filtrar, tomar la que se desee y el resto guardarlo en la nevera.

Josep Pàmies

### **Nota:**

**Actualmente se pueden adquirir esta y otras plantas medicinales para autocultivo personal en la Asociación sin ánimo de lucro, "Dulce Revolución de las Plantas Medicinales" que se ha constituido para fomentar el uso de plantas medicinales <http://www.dolcarevolucio.cat/es/donde-hay-plantas>**