Come ottenere l’estratto di Stevia in casa

written by Rivista di Agraria.org | 29 settembre 2013

di Chiara Achilli

La Stevia rebaudiana Bertoni è una pianta erbaceo-arbustiva, della famiglia delle Asteraceae, originaria delle montagne tra Paraguay e Brasile; è nota fin dall’antichità per le sue proprietà dolcificanti.
Presenta foglie lanceolate e leggermente tomentose disposte a croce sul fusto parzialmente lignificato, e piccoli fiori bianchi ermafroditi raccolti in calici che originano semi spesso non fertili.
La Stevia preferisce climi non troppo freddi e suoli ben drenati. La sua riproduzione avviene principalmente per via agamica (talea) data la scarsa fertilità dei semi. Da alcuni anni viene coltivata in Italia, anche a scopo amatoriale.
Dal 1° di gennaio 2012 i prodotti a base di Stevia sono commercializzabili e di libera vendita in tutta l’Unione Europea.

Piantina di Stevia rebaudiana Bertoni

Il gusto dolce delle foglie di Stevia è dato principalmente da due glicosidi, il Rebaudioside A e lo Stevioside.
I due glicosidi, derivanti dallo Steviolo, hanno la capacità di resistere a temperature elevate e di essere quindi adatti all’utilizzo in prodotti da forno o altri elaborati che prevedono la cottura.
La massima concentrazione di queste sostanze dolcificanti si ha nelle foglie della pianta poco prima della fioritura.
Le foglie della Stevia possono essere utilizzate sia fresche che secche, polverizzate o intere.
L’utilizzo della polvere o delle foglie intere non è però molto adatto per le produzioni industriali di alimenti o per la dolcificazione di bevande.
Per questo motivo si ricorre all’estratto liquido di foglie.
Le metodologie industriali prevedono un filtraggio dell’estratto molto forte che riesce a trattenere la maggior parte della clorofilla, responsabile del leggero retrogusto amaro e del sapore di liquirizia, e a renderlo incolore.
L’estratto prodotto in casa invece, non disponendo di filtri molto potenti, è caratterizzato dal caratteristico sapore di fondo di liquirizia e da un colore che varia dal verde chiaro al giallino a seconda della nostra bravura nel filtraggio.

Il procedimento

Per preparare l’estratto di Stevia in casa abbiamo bisogno di:
100 ml di alcool alimentare a 95°
10 gr di foglie secche di Stevia preferibilmente polverizzate
33 ml di acqua distillata
Barattolo in vetro con tappo
Carta da filtraggio (va bene anche la normale carta da cucina piegata più volte su se stessa)
Garza sterile (o cotone idrofilo)
Colino
Pentolino
Termometro (che raggiunga almeno 80°C)

Una volta pesate ed eventualmente polverizzate le foglie di Stevia, si mettono nel barattolo in vetro e vi si

aggiunge i 100 ml di alcool.
La macerazione in alcool deve durare almeno 10 giorni per estrarre bene tutti i componenti e deve avvenire al buio a temperature moderate.
Una volta trascorsi 10-12 giorni si può aggiungere un po' di acqua distillata (in aggiunta ai 33 ml) per permettere l'estrazione dei componenti non solubili in alcool e lasciar macerare un'altra giornata (facoltativo).
Terminata la macerazione si può passare al filtraggio.
Utilizzando il colino come base di appoggio, posizioniamo al suo interno il primo strato di carta da filtraggio e adagiamo sopra di esso la garza o cotone idrofilo, che ricopriremo a sua volta con un'altra striscia di carta filtrante. Più spesso sarà il nostro filtro più l'estratto verrà filtrato e di conseguenza meno sapori indesiderati rimarranno al suo interno.
Facciamo passare il macerato attraverso i filtri e poniamolo direttamente in un pentolino.
Una volta finita la filtrazione possiamo aggiungere i 33 ml di acqua distillata e scaldare il tutto ad una temperatura compresa tra 75° e 80°C (la temperatura di ebollizione dell'alcool etilico sul livello del mare è pari a 78,34°C).
In questa fase è di fondamentale importanza evitare di stare troppo vicini al pentolino a causa dei vapori di alcool puro che fuoriescono e per scongiurare pericoli relativi all'estrema infiammabilità dell'alcool.
Meglio utilizzare una piastra elettrica perché i vapori sono estremamente infiammabili (PRESTARE ESTREMA ATTENZIONE). Azionare fin da subito la cappa aspiratrice e, nello sfortunato caso i vapori prendessero fuoco, spegnere immediatamente e porre un coperchio sul pentolino.
Quando non si sentirà più odore di alcool e l'estratto avrà solo un sapore dolciastro e non alcolico, spegnere il fornello e lasciare raffreddare.
A questo punto si può passare all'imbottigliamento che possiamo far precedere da un ulteriore filtrazione.
L'estratto di Stevia è dolcissimo e si raccomanda quindi di usarlo con il contagocce. Il potere dolcificante dei glicosidi contenuti nella pianta di Stevia è circa 150 – 250 volte quello del comune saccarosio. Contrariamente allo zucchero i principi attivi non hanno alcun potere nutrizionale (zero calorie).

Foglie di Stevia essiccate (foto Chiara Achilli)

Estratto di Stevia (foto Chiara Achilli)

Chiara Achilli, diplomata presso l'Istituto Tecnico Agrario di Firenze, è iscritta al corso di laurea in Scienze e tecnologie della produzione animale all'interno della Facoltà di Medicina Veterinaria di Pisa.

Le vie dell'orto

Coltivare Frutta e verdura sul balcone, sul davanzale o in piena terra e difendere il proprio diritto alla semplicità

Pia Pera – Terre di Mezzo Editore

Perché oggi occuparsi dell'orto è una passione controcorrente, quasi un percorso interiore ...

Acquista online >>>