

Yacon

(*Smallanthus sonchifolius*)



Yaconwurzeln besitzen hochwertige Inhaltsstoffe, einen präbiotischen Ballaststoff, sie sind Inulinreich und in der Küche vielseitig verwendbar.

Yacon (auch Inkawurzel genannt) stammt aus Südamerika, wo sie in den Hochebenen der Anden seit Jahrhunderten als wichtiges Grundnahrungsmittel angebaut wird.

Yacon-Knollen haben einen **saftigen süßen Geschmack**, ähnlich dem einer Birne. Die Schale gibt der Wurzel eine erdige Note, geschält schmecken sie süßlich frisch.

Man kann sie roh oder gekocht essen wie zum Beispiel Radieschen oder Topinambur.

Die Yacon-Knollen sind knackig wie ein Apfel, wobei sie beim Kochen nicht so weich werden, sondern eine festere Konsistenz beibehalten.

Die Anschnittstelle der Knolle wird durch Oxidation schnell braun, wobei dies keine Geschmacksveränderung mit sich bringt. Durch etwas Zitronensaft kann die Braunfärbung verhindert werden.

Die Yacon-Pflanze lagert in ihrer Knolle Kohlenhydrate-Speicherstoffe nicht als Stärke ein, sondern überwiegend in Form von **Inulin**. Diese gehen als **Ballaststoffe** in den Dickdarm über und bewirken folglich keinen Anstieg des Blutzuckerspiegels.

Vielseitige Anwendungsmöglichkeiten der Yacon Wurzel in der Küche

Die inulinreiche Yaconwurzel lässt sich in der Küche auf viele verschiedene Arten zubereiten:

- **Rohe Yacon schälen und in Scheiben oder Sticks schneiden zum Knabbern**
- Oder als Ergänzung für Rohkostsalate
- Frische Smoothies mit Yacon und Früchten der Saison
- In **Suppe, Eintopf, Auflauf, Gemüsepfanne integrieren**
- **Die Knolle kann man ohne Probleme backen, braten, grillen, kochen und dünsten.**



Roland Haslinger

0043-(0)676/9134028 (ab 17 Uhr)

Christa Haslinger

0043-(0)664/5206210

www.yaconbauer.com

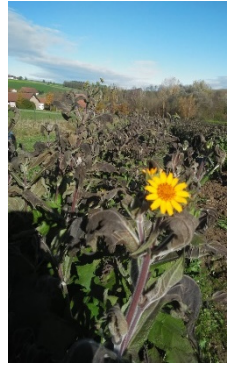
- Yacon enthält natürliche Glutaminsäure, deren **Geschmacksverstärkende Eigenschaft** man beim Kochen von anderen Gemüsearten nutzen kann.

Die Knollen lassen sich auch sehr gut raspeln und reiben(z.B. für Kuchenteig) oder in Würfel, Stifte und Chips-Scheiben schneiden.

Eine Knolle mit langer Geschichte

Traditionell ist die Yacon-Pflanze in Südamerika wie auch die Maca-Pflanze und die Yamswurzel ein wertvolles Grundnahrungsmittel. Genutzt werden die Knollen und die Blätter der Yacon-Pflanze für Menschen und Tiere.

So bereiten z.B. die Einheimischen die Knollen als Frucht, als rohes und gekochtes Gemüse oder als Salat zu. Oder die in Südamerika traditionelle medizinische Nutzung der Blätter als Kräutertee.



Die Knollen sind seit Jahrhunderten ein wertvolles präbiotisches Nahrungsmittel im Hochland der Anden, wo sie vermutlich vom 13. bis zum 16. Jahrhundert durch die **Inkas als Nutzpflanze und Heilpflanze** verbreitet wurden.

Die Yacon-Knolle ermöglicht die Zufuhr von Kohlenhydraten bei niedriger Blutglukose-Konzentration.

Besondere Inhaltsstoffe der Yaconwurzel

Die unverdaulichen Kohlenhydrate der Yacon-Knolle gehen in den Dickdarm als sogenannte Präbiotika (Prebiotika) über, und dienen den Darmbakterien als Nahrung, welche für den Aufbau der **Darmflora** wichtig sind.

Der Verzehr von Yacon gilt in Südamerika unterstützend für eine Gewichtsreduktion, denn das in den Knollen enthaltene Inulin ist kalorienarm: ein Gramm Inulin stellt gerade mal eine Kalorie bereit.

Die Inhaltsstoffe der Yacon-Knollen bestehen aus Eisen, Magnesium, Kalium, Kalzium, Natrium, Phosphor und den Vitaminen B1, B2 und C sowie anderen Kohlenhydraten und Antioxidantien

Lagerung: Kühl und dunkel (wie Kartoffeln)

Tipp: Ein paar Tage vor dem Verzehr am Tageslicht lagern, dann entwickelt sich der süße Geschmack der Yacon!



Roland Haslinger 0043-(0)676/9134028 (ab 17 Uhr)
Christa Haslinger 0043-(0)664/5206210

www.yaconbauer.com