



Yacón

(Smallanthus sonchifolius)

De gezonde Zonnewortel uit de Andes.

Andere benamingen:

‘Grondappel’, ‘Apple of the Earth’, ‘Diabetes-Kartoffel’



De Yacón is een knolsoort die oorspronkelijk uit Peru komt. De oude Inca’s waren al overtuigd van de overheerlijke frisse smaak van de Yacón én van het positieve effect dat de knol op hun gezondheid had. Sindsdien is de Yacón in allerlei vormen (vers, siroop, poeder, capsules) te vinden in veel Zuid-Amerikaanse landen.

De Yacón is geliefd vanwege meerder aspecten. Ten eerste vanwege de bijzondere en subtiële zoete smaak en ten tweede door zijn gezondheid bevorderende eigenschappen.

- Frisse zoete smaak
- Toepasbaar in veel gerechten
- Rijk is aan kalium en antioxidanten
- Lang te bewaren
- Weinig calorieën
- Uitstekend alternatief als zoetstof
- Bevordert een goede spijsvertering
- Boost voor het afweersysteem

Smaak

De smaak van de verse rauwe knol varieert van appel en meloen tot peer.

Wie de siroop van Yacón proeft, ervaart een mix van stroop en karamel, gecombineerd met een melange van hars en bloemen. De natuurlijke smaakstof inuline geeft de ‘Grondappel’, zoals de knol ook wel wordt genoemd, zijn zachte en mild zoete smaak.

Bevordert de gezondheid

De Yacón heeft een aantal bijzonder gezondheid-bevorderende eigenschappen, zoals een zeer lage waarde op de glycemische index. Dit betekent dat de natuurlijke suikers in de knol alleen langzaam en gelijkmatig in het spijsverteringsstelsel worden opgenomen en langer een vol gevoel geven. De Grondappel bezit daarnaast maar weinig calorieën; Yacón is daarmee een bijzonder geschikt zoetmiddel en dus een gezond alternatief voor alle dik- en ziekmakende geraffineerde en kunstmatige zoetstoffen.

Let wel, een hoge consumptie van Yacón kan – net als z’n broertje Aardpeer – winderigheid veroorzaken. Bij verhitting van de knol worden de suikers omgezet in een langere vorm, wat ten koste kan gaan van de positieve eigenschappen.

Verder heeft de Yacón een prebiotische werking op het lichaam. Dit houdt in dat het eten van de zonnewortel de gezonde bacteriegroei stimuleert en de schadelijke en toxische ontwikkeling van bacteriën in onze darmen afremt. De Yacón betekent een boost voor ons afweersysteem. Diverse onderzoeken hebben daarnaast aangetoond dat Yacón een positieve invloed heeft op ons algehele spijsverteringssysteem en bijzonder rijk is aan kalium en antioxidanten.

Yacón:

Rauw, gegaard, gedroogd, poeder, siroop, thee

Yacón is verkrijgbaar in diverse vormen:

De 'Grondappel' is uitstekend geschikt om er rauwe snacks mee te maken of te verwerken in een frisse zomersalade vanwege de lekkere 'bite'. De Yacón-knol kan lang (vorstvrij) bewaard worden. De smaak en frisheid blijven behouden.



Verhitting van de Yacón d.m.v. bakken, frituren, stoven, etc. maakt de knol nóg zoeter. Zo kan in allerlei appelgebak (taart, flappen, beignets) de appel vervangen worden door Yacón, en zonder verdere toevoeging van suiker ontstaat er een heerlijk gebak dat geschikt is voor eenieder die caloriearm wil eten. Ook leent de knol zich goed om er Chips van te maken.

Tip: Bak de Yacón als appelen-schijven in enkel boter, zonder verdere toevoegingen.

Of bak kleine stukjes Yacón mee in pannenkoeken of wafels.

In een zuurkool-ovenshotel kan Yacon prima de stukjes ananas vervangen die er vaak aan toegevoegd worden.

Yacón-thee wordt gemaakt van de bladeren van de Yacón plant, die stoffen bevatten die het glucosegehalte in het bloed verlagen. Mensen met suikerziekte hebben hier veel baat bij. Het gebruik van de thee is vooral in Japan gebruikelijk.

Yacón-siroop is heerlijk op wafels, poffertjes en pannenkoeken en ook verrukkelijk als zoetmiddel in smoothies en shakes. Ook is het in de keuken te gebruiken als vervanger van suiker in allerlei soorten toetjes, taarten en cakes en in uw zuivelontbijt.

Yacón wordt slechts in zeer beperkte mate in Europa gekweekt. U heeft dus een vrij uniek, erg gezond en lekker product in handen. Bovendien van biologische teelt (Skal 006641 / NL-bio-01)

Yacón: Als plantkundige bijzonderheid.

De Yacón produceert 2 typen knollen; De kleine broed- (moeder)knol voor de vermeerdering en de eetknol voor de consumptie. Dit is zeer uniek in de plantenwereld.

De plant groeit zeer goed onder Noord-Europese omstandigheden en is een weldaad voor iedere tuin. De plant vergt nauwelijks tot geen onderhoud, is vrij van ziekten en plagen en gedijt op iedere grondsoort.



Het Yacónveld, met rechts Jacques Heesen, de promotor van Yacón (www.Yacon-gezond.nl) en links Wiel v.d. Bool, de teler (www.boerwiel.nl)



Dijk 2
NL-6086AM NEER
T. +31(0)77.462.9009
E. info@dewaog.nl

M. +31(0)6.538.14.139
I. www.dewaog.nl



NL-bio-01



SKAL 6641