

Kennen Sie schon die leckere Yacon Wurzel?

Sie liefert hochwertiges Inulin, was Ihren Blutzuckerspiegel nicht stark ansteigen lässt, sie jedoch länger sättigt und zudem noch Ihre Blutfettwerte reduziert.

Botanisches und Grundsätzliches zu Yacon



Die Yacon Wurzel (*Smallanthus sonchifolius*) gehört zur Familie der Korbblütler. Yacon ist unter anderem mit Topinambur verwandt und genau wie dieser bildet auch Yacon essbare Wurzelknollen. Sie werden bis zu 25 cm lang und die Durchmesser der Knollen können sehr stark variieren, wobei 10 cm erreicht werden können. 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.

Weitere umfangreiche Infos zur Pflanze, zum Anbau und vielen Rezepten mit Yacon sind zu finden unter <http://www.garten-treffpunkt.de/lexikon/yacon.aspx>.

Geschmack und Konsistenz der rohen Yacon Wurzel

Yacon-Knollen haben einen frisch-süßlichen Urgeschmack und lassen sich mit dem Geschmack einer Birne, Melone oder Nashi vergleichen. Wenn man sie schält, kann man sie sofort essen wie Karotten, Gurken, Rettich oder Topinambur.

Allerdings ähneln die Yacon-Knollen in ihrer stofflichen Beschaffenheit einem Apfel und sind dabei so zart im Biss wie Radieschen.

Die **rohe Knolle** kann ganz einfach pur gegessen werden. Einfach schälen und schon genießen. Da sie besonders zart im Biss ist, lassen sich die Knollen sehr gut raspeln und reiben oder in Würfel, Stifte und Chips-Scheiben schneiden. Die Schale der Wurzelknolle muss entfernt werden, da die Knollen-Haut einen harzigen Geschmack aufweist, der das obstartige Aroma ansonsten überdecken würde. Es lässt sich so jeder Salat bereichern oder ermöglicht einen gesunden vollwertigen Snack für Zwischendurch.

Wenn man die Knollen schält und sie nicht umgehend verbraucht, werden sie durch Oxidation braun. Das kann verhindert werden, indem man sie in etwas Wasser mit einem Spritzer Zitronensaft taucht. Die Braunfärbung ist allerdings nur optischer Natur und bewirkt keine Geschmacksveränderung.