

Ontdek het potentieel van

YACON

Yacon (*Smallanthus sonchifolius*) - ook wel Boliviaanse zonnewortel of grondappel genoemd - is een knolgewas uit de Andes. Het is een zeer veelzijdige plant. In Zuid-Amerika worden alle delen van de plant gebruikt. De knollen kunnen zowel vers verwerkt worden als bewaard worden.



Gemiddelde chemische samenstelling van **1 kg verse knollen** (Hermann et al. 1999)

Component	Massa (g/kg)
Droge stof	116,3
Totaal koolhydraten	107,0
FOS	60,3
Vrije glucose	3,2
Vrije fructose	11,1
Vrije sucrose	15,0
Eiwitten	3,9
Vetten	0,264
Vezel	3,6
Kalium	2,276

Gezond én lekker!

De knollen hebben een hoog gehalte aan inuline, een verzamelaar voor fructo-oligosacchariden (FOS). Dit zijn fructoseketens met een terminale glucose die pas in de dikke darm gedeeltelijk afgebroken worden tot monosacchariden. Dit zorgt ervoor dat deze suikermoleculen in een beperkte mate in het bloed opgenomen worden waardoor de **bloedsuikerspiegel** constant gehouden wordt. Dit maakt de knol een interessant product voor diabetici.

Yacon is een vrucht met **weinig calorieën** aangezien het lichaam niet veel kan met inuline. Ook voor mensen die kampen met overgewicht kan yacon perspectieven bieden als alternatieve en gezonde zoetstof. Bovendien is inuline een **prebioticum**, een niet verteerbaar ingrediënt dat de groei en activiteit van gunstige bacteriën

in de dikke darm stimuleert en onze gezondheid bevordert. Overmatige consumptie kan echter leiden tot winderigheid en diarree. De knollen hebben tenslotte ook een **zeer lage glycemische index** hetgeen als gunstig wordt gezien in preventie van bepaalde vormen van kanker.

Yacon bevat een **intrigerend smakenpalet** naargelang zijn toestand: rauw gesneden smaakt het verrassend fris en uniek (tussen peer en meloen), het geperste sap heeft een zoete, meloenachtige smaak, gekookt is de knol smeug zacht met een lichte kastanjesmaak, in gedroogde vorm is een bananentoets terug te vinden, inkoken tot een siroop (zonder toevoeging van suikers!) geeft een sterke unieke zoetsmaak, terwijl frituren in een deegomhulsel voor een rozijnachtige smaak zorgt.



pcg

Voor meer info: contacteer PCG!

pcg@pcgroenteteelt.be · 09 381 86 86

VERS

zoete smaak én knapperige textuur

Yacon heeft een unieke zoete smaak voor wortelachtige producten. Deze zoete smaak maakt de knol uiterst geschikt om rauw te consumeren als tussendoortje, samen met fruit te verwerken in een fruitsalade of als brokjes toe te voegen in een groentesalade voor een knapperige, frisse beet. De knollen zijn gevoelig voor enzymatische bruinverkleuring door de aanwezigheid van het enzym polyfenoloxidase (PPO). Om de frisse lichtgele kleur te behouden in rauwe bereidingen is het meestal aangewez-zen om wat zuren toe te voegen.

PERSEN EN INKOKEN TOT STROOP

gekenmerkt door een unieke, aromatische, zoete smaak

Yacon levert fructosestroop en daarmee een andere zoetsensatie dan sacharosestroop uit suikerbieten. Deze stroop heeft een unieke smaak en kan ingezet worden als gezond, alternatief zoetmiddel om talrijke producten te zoeten.



GEKOOKT OF GESTOOFD

ideaal in groente-
bereidingen

Door blancheren of verhitten van de yacon tijdens het stoven kan de verkleuring worden tegengegaan. Blancheren leidt tot een vermindering van het fruitaroma waardoor yacon een eerder neutrale smaak krijgt die perfect kan gecombineerd worden met talrijke andere groenten. Bovendien blijft de yacon ook na blancheren/koken goed zijn textuur behouden. De weefselstukjes worden niet tot moes herleid zoals bij veel andere groentesoorten maar blijven ook na blancheren een vrij knapperige beet behouden.



ALS GEDROOGDE VRUCHTENSNACK in talrijke toepassingen

Gedroogde stukjes yacon hebben een aangename zoete smaak en kunnen verwerkt worden in droge graanrepen met stukjes of mueslimengelingen met gedroogd fruit. Van de gedroogde yacon kan ook een poeder gemaakt worden dat als alternatief zoetmiddel kan toegevoegd worden aan talrijke bereidingen.

PERSEN TOT SAP laag calorische drank

Aangezien de knollen weinig calorieën bevatten kan uit yacon sap geperst worden dat zoet smaakt maar toch weinig calorieën bevat. Gezien de sterke verkleuring van het sap meteen na persen door oxidatie is het wel noodzakelijk om zuren toe te voegen en/of te pasteuriseren of een mengeling te maken met andere vruchtensappen.

VERWERKEN TOT CONSERVEN OF INVRIEZEN jaarrond beschikbaar

Yaconblokjes kunnen perfect opgelegd worden in conserven en/of een waardevolle toevoeging betekenen aan groentemengelingen in conserven omwille van hun aangename textuur. Ook invriezen is mogelijk indien de blokjes eerst geblancheerd worden. Rechtstreeks invriezen leidt immers tot weefsel schade en bijgevolg bruinverkleuring.

WANNEER te verkrijgen?

Oogst: oktober - november
Bewaring: ± 6 maanden



pcg

Voor meer info: contacteer PCG!

pcg@pcgroenteteelt.be · 09 381 86 86