EHRSAM
PERÚ CONSULT

YACÓN: EINE GESUNDE UND SÜSSE ALTERNATIVE

Posted on 30. März 2023

Yacón: eine gesunde und süße Alternative

Herkunft

Yacon ist eine Knolle, ein entfernter Verwandter der Sonnenblume. Sie ist in den Anden beheimatet, insbesondere in den feuchten Bergen Perus und Boliviens, und ihr Anbau hat sich von Ecuador und Kolumbien bis nach Argentinien ausgebreitet.

Ihr Name leitet sich von dem Quechua-Wort "yaku" ab, das sich auf den Wassergehalt der Knolle bezieht.

Wie isst man Yacon?

Yacon kann roh oder gekocht gegessen werden. Sein Fruchtfleisch ist süß und die Konsistenz ähnelt der von Äpfeln. Gerieben und zu Salaten gegeben, ist er eine köstliche Alternative. In den Anden

wird er oft gerieben und durch ein Tuch gepresst, um süße und erfrischende Getränke herzustellen. Es heißt, dass Yacon in der spanischen Kolonialzeit als Nahrung für Seeleute verwendet wurde.

Die Knolle ist knackig und verliert auch beim Kochen nicht ihre Knackigkeit, weshalb sie heute in der asiatischen Küche häufig verwendet wird.

Copyright: LovePik

Eigenschaften und Vorteile

Yacon hat zahlreiche Eigenschaften, die gesundheitsförderlich sind. Eine seiner wichtigsten Vorteile ist, dass er Insulin und Oligofruktose enthält, Zucker, die vom menschlichen Körper nicht verstoffwechselt werden, weshalb er die wichtigste Zutat für die Herstellung von Sirup für Diabetiker ist.

Yacon-Blätter werden auch zur Herstellung von Aufgüssen und Tabletten verwendet, die den Cholesterinspiegel senken.

So beeinflusst Yacon unsere Gesundheit positiv:

- Stimulierung der Funktion der Bauchspeicheldrüse.
- Senkung des Glukosespiegels im Blut.
- Verhinderung von Verstopfung.
- Prävention von Dickdarmkrebs.
- Senkung des Cholesterin- und Triglyceridspiegels im Blut.
- Regulierung des Blutdrucks.
- Prävention von Arteriosklerose und Osteoporose.

Vermarktung

Aufgrund seiner zahlreichen positiven Eigenschaften und gesundheitlichen Vorteile hat sich der Anbau von Yacon seit den 2000er Jahren in Südamerika stark verbreitet. Mittlerweile wird Yacon in vielen Ländern der Welt angebaut, darunter Japan, Neuseeland, Südkorea, die Tschechische Republik, England, China, Taiwan, Italien und die Vereinigten Staaten.

Die wichtigsten aus Yacon gewonnenen Produkte sind:

- Honig
- Flocken
- Puder
- Getrocknetes Konzentrat
- Aufgüsse
- Tabletten

Die wichtigsten Exportländer für peruanischen Yacon sind die Vereinigten Staaten, Japan, Deutschland, das Vereinigte Königreich, Südkorea, die Niederlande, Australien, Frankreich, Spanien, Kanada und China.

Vor allem in Japan ist die Markteinführung ein großer Erfolg. Japanische Wissenschaftler haben erwogen, Yacon als Quelle für gereinigtes Fruktan sowie für eine Reihe von verarbeiteten Produkten wie fermentierte Pickles, getrocknete Scheiben und Fruktose zu verwenden.

Geschrieben von Mónica Valcárcel

Hauptinformationsquellen:

International Potato Center

Universidad de los Andes, Fachbereich Administration