



# Yacón (Erdbirne)

*Dank eines sehr niedrigen, glykämischen Index gilt die Knolle als „gesunder Süßmacher“...*

## *Rohkostsalat mit Yacon*

Nach Bedarf **1 Stück Yacon** waschen, schälen und grob raspeln, mit **Zitronensaft** beträufeln, damit er nicht braun wird. **5 Champignon** säubern und in Scheiben schneiden, **1 Schalotte** in Ringe schneiden, anschließend alles vermischen. Aus **2 EL Rapsöl**, **1 EL**

**Balsamico**, **1 TL Honig**, **1 TL Petersilie**, **Salz** und **Pfeffer** ein Dressing machen, mit dem Salat vermengen und eine Weile ziehen lassen...



**Wir wünschen Guten Appetit!**

Quelle Rezept und Bild: kochbar.de

## Herkunft und Anbau

Die Yacón ist ein Korbblütler-Gewächs und stammt ursprünglich aus den Höhenlagen **Südamerikas**. Sie ist mit der Topinambur verwandt und bildet wie diese essbare Wurzelknollen. Die Pflanzen sind sehr anpassungsfähig und werden zwischenzeitlich auch in Asien, den USA und in Teilen Europas kultiviert.



## Eigenschaften und Geschmack

Die grau-braune Knolle kann bis zu **25 cm lang, 10 cm breit** werden und ein Gewicht **bis zu 1 kg** erreichen. Vor der Form erinnert die Yacón stark an die Süßkartoffel und wird auch gerne mit dieser verwechselt. Sie hat eine 1-2 mm, leicht zu entfernende Schale, das Fruchtfleisch ist **gelblich**. Die „Erdbirne“ kann **roh** in Salaten verzehrt werden und eignet sich auch für Smoothies. Auch **gekocht** wie Gemüse schmeckt sie sehr lecker, liefert in rohem Zustand aber eine höhere Nährstoffdichte.

Die Knolle hat einen einzigartigen, **süßen** Geschmack und erinnert etwas an Birnen und Melonen. In der Lebensmittelverarbeitung wird sie oft als **Zuckerersatz** zu Pulver und Sirup verarbeitet. Sie bleiben länger frisch, wenn sie in einer Kiste mit feuchter Erde aufbewahrt werden, in der sie gewendet werden.



## Nährwertangaben $\phi$ /100 g und Medizin

Die Yacón wird im Handel oftmals als „gesundes Süßungsmittel“ vertrieben. Tatsächlich wird der Knolle nachgesagt, dass sie sich positiv auf den **Insulinspiegel** und die **Darmflora** auswirkt und trotz des süßen Geschmacks einen **niedrigen, glykämischen Index** hat.

Dem enthaltenen, sehr hohen Anteil **Fructooligosaccharide**, einem zu den Ballaststoffen gehörenden Mehrfachzucker, werden viele positive Eigenschaften zugesprochen: sie wirken sich positiv auf eine gesunde **Darmflora** aus, sollen Krebs vorbeugen, **entschlacken**, den **Cholesterinspiegel** und den **Blutdruck** senken und wurden unlängst von der Pharmaindustrie auch als Satt- und Schlankmacher entdeckt.

Auch enthalten die Knollen einen hohen Anteil der **Vitamine B1, B2, B3 und C**, sowie viele **Mineralstoffe** und **Antioxidantien**.