

BIO Yacon

aus den Anden Perus



Die Wurzelknolle Yacon, lat. *Smallanthus sonchifolius* wächst in den Andenstaaten Südamerikas, wo sie seit Jahrhunderten zu einem wertvollen Grundnahrungsmittel zählt. Von den Einheimischen wird das zarte Knollenfleisch als Gemüse und Salat zubereitet oder einfach pur gegessen. Geschmacklich erinnert die Yaconwurzel, die zum größten Teil aus

Wasser besteht, an eine Honigmelone oder Birne.

Anbau und Ernte

Unser BIO Yacon stammt aus den Anden Perus, wo die Wurzeln von einem kleinen, zertifizierten Familienbetrieb nach biologischen Richtlinien angebaut werden. Tradition, jahrelange Erfahrung und eine große Portion Leidenschaft garantieren eine gleich bleibende und erstklassige Qualität.

Pestizide sind bei dieser Pflanze nicht nötig, da die Blätter und Wurzeln selbst über einen natürlichen Schutzmechanismus verfügen. Geerntet werden hauptsächlich die als Kraftspeicher bezeichneten bräunlich, violetten Wurzeln, die bis zu einem Kilo wiegen können. Nach der Reinigung und dem Schälen der Knollen erfolgt die Trocknung in speziellen Öfen um Verunreinigungen zu beseitigen, die bei allen wasserhaltigen Naturprodukten auftreten. Nährstoffe gehen bei dieser Temperatur nicht verloren. Yaconwurzeln, die ausschließlich an der Sonne getrocknet werden, sprich solargetrocknet, weisen oft starke bakterielle Verunreinigungen auf. Negativ wirkt sich das Sonnenlicht auch auf das enthaltene Inulin aus, das in einfache Fruktose umgewandelt wird und dadurch die darmregulierende Wirkung verliert.

Wirkungsweise

Der Kohlenhydratgehalt getrockneter Yaconscheiben oder Pulver besteht zu über 75% aus Fruktose, die dem Produkt eine erfrischende Süße geben. Für Diabetiker ist Yacon ideal, da sich die enthaltene Fruktose zu 35% aus freier Fruktose und zu 25% aus gebundener Fruktose zusammensetzt, die eine Kohlenhydratzufuhr bei niedriger Blutglukosekonzentration ermöglichen. Das bedeutet, dass die beim Konsum von Zucker typische Überzuckerung (Überaktivität) und Unterzuckerung (Müdigkeit, Leistungstief) nicht stattfindet. Außerdem hat Fruktose keine kariesfördernde Wirkung, wie insbesondere der Haushaltszucker. Im Gegensatz zu anderen Pflanzen, die ihre enthaltenen Kohlenhydrate in Form von Stärke speichern, konserviert sie Yacon hauptsächlich in Form von Inulin, bzw. Oligo-Fruktose, die als guter Nährstoff für die Darmflora bekannt sind (prebiotische Ernährungsfunktion). Durch die Aktivierung der nützlichen Darmbakterien haben schädliche Darmkeime wenig Chance sich auszubreiten. Ein gesunder Darm mit einem ausgewogenen Verhältnis der Mikroben ist eine wichtige Voraussetzung für unser Wohlbefinden.

Auch auf die Regulierung von Fetten im Blut sowie unserer Haut wirkt sich ein ausgewogener Darm positiv aus. Diabetikervereine in ganz Brasilien schätzen die köstliche Süße der Yaconfrucht und verehren die Wurzel als „Diabetiker-Kartoffel“. In Japan wird Yacon bereits seit Jahren als natürliche Süßkraft in purer Form oder verarbeitet in verschiedenen Diätprodukten eingesetzt.

BIO Yaconscheiben

Verzehrsempfehlung: Täglich 5-10g gründlich kauen und genießen. Ideal für unterwegs

Zutaten: 100% BIO Yaconwurzeln getrocknet, ohne Zusätze.

Verpackungsgrößen: 80g + Kiloware.