

Yacón

Smallanthus sonchifolius

Asteraceae · Smallanthus · Asterales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Die Yacón ist eine anpassungsfähige Pflanze, die in verschiedenen Klimazonen angebaut werden kann. Sie wird seit Jahrhunderten in den Anden als Nahrungsmittel genutzt und ist besonders beliebt für ihre süßen, kalorienarmen Wurzelknollen.

WIRKUNG

Antihyperglykämisch, zytoprotektiv, radikalfangend; es wird angenommen, dass es gesundheitsfördernde Wirkungen hat.

ANWENDUNG

- Kulinarische Verwendung
- Saffherstellung
- Medizinische Verwendung
- Funktionelle Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel
- Industrielle Verwendung

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Nahrungsmittel, Unterstützung der Darmgesundheit, Gewichtsverlust, Verbesserung des Immunsystems, Regulierung von Blutfettwerten (Triglyceride, LDL-Cholesterin), Erhöhung der Calciumresorption

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- tritt zur Behandlung von Verdauungsproblemen auf, kann Blutzucker senken und die allgemeine Darmgesundheit verbessern

ÜBERLIEFERTES WISSEN

- Von den Inka verwendet
- in Peru und Bolivien wegen des niedrigen Zuckergehalts gegessen; getrocknete Blätter werden in Brasilien zur Herstellung von antidiabetischem Tee verwendet

ERKENNUNGSMERKMALE

zylindrischer bis kantiger Stängel, deltaförmige Blätter mit behaarter Oberseite, unterirdische Knollen bestehen aus verzweigten Rhizomen und bis zu 20 knollenartigen Speicherwurzeln

WUCHS

Perennial herb

BLÜTEZEIT

- Ende des Wachstumsjahres

HERKUNFT

- Südamerika

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Tubers
- Blätter

ZUBEREITUNG

- raw
- cooked
- juices
- desserts
- antidiabetic tea

ERNTENZEIT

- Teil: nach den ersten Frostereignissen

LAGERUNG

kann über mehrere Monate gelagert werden, Fructooligosaccharidgehalt nimmt ab

INHALTSSTOFFE

- Fructooligosaccharides (FOS)
- chlorogenic acid
- L-tryptophan
- phenolic compounds
- inulin
- free essential amino acids
- calcium
- potassium

ÄTHERISCHE ÖLE

- ent-kaur-16-en-19-oic acid
- 5,9-dimethyl-14-methylidenetetracyclo[11.2.1.0¹,¹⁰.0⁴,⁹]hexadecane-5-carboxylic acid
- (1s,4s,5r,9s,10r,13r)-9-methyl-5-({[(2z)-2-methylbut-2-enoyl]oxy}methyl)-14-methylidenetetracyclo[11.2.1.0¹,¹⁰.0⁴,⁹]hexadecane-5-carboxylic acid
- (5r,9s,13s)-5,9-dimethyl-14-methylidenetetracyclo[11.2.1.0¹,¹⁰.0⁴,⁹]hexadecane-5-carboxylic acid
- 5-(acetyloxy)-6-(methoxycarbonyl)-10-methyl-3-methylidene-2-oxo-3ah,4h,5h,8h,9h,11ah-cyclodeca[b]furan-4-yl 2,3-dimethyloxirane-2-carboxylate
- 9-methyl-5-{{[(2-methylbut-2-enoyl)oxy]methyl}}-14-methylidenetetracyclo[11.2.1.0¹,¹⁰.0⁴,⁹]hexadecane-5-carboxylic acid
- 5',9'-dimethyl-15'-[(2-methylbut-2-enoyl)oxy]spiro[oxirane-2,14'-tetracyclo[11.2.1.0¹,¹⁰.0⁴,⁹]hexadecane]-5'-carboxylic acid
- (1r,4s,5r,9s,10s,13r,15s)-5,9-dimethyl-15-{{[(2z)-2-methylbut-2-enoyl]oxy}}-14-methylidenetetracyclo[11.2.1.0¹,¹⁰.0⁴,⁹]hexadecane-5-carboxylic acid

- methyl
5-(acetyloxy)-10-methyl-4-[(2-methylbut-2-enoyl)oxy]-3-methylidene-2-oxo-3ah,4h,5h,8h,9h,11ah-cyclodeca[b]furan-6-carboxylate
- methyl
9-(acetyloxy)-4-methyl-10-[(2-methylbut-2-enoyl)oxy]-12-methylidene-13-oxo-3,14-dioxatricyclo[9.3.0.0^{2,4}]tetradec-7-ene-8-carboxylate
- 5,9-dimethyl-15-[(2-methylbut-2-enoyl)oxy]-14-methylidenetetracyclo[11.2.1.0^{1,10}.0^{4,9}]hexadecane-5-carboxylic acid
- methyl
(3as,4s,5s,11ar)-5-(acetyloxy)-10-methyl-4-{[(2z)-2-methylbut-2-enoyl]oxy}-3-methylidene-2-oxo-3ah,4h,5h,8h,9h,11ah-cyclodeca[b]furan-6-carboxylate
- 1-[2-(2-hydroxypropan-2-yl)-1-benzofuran-5-yl]ethanone
- methyl
9-(acetyloxy)-10-(2,3-dimethyloxirane-2-carbonyloxy)-4-methyl-12-methylidene-13-oxo-3,14-dioxatricyclo[9.3.0.0^{2,4}]tetradec-7-ene-8-carboxylate
- methyl
(3ar,4r,11ar)-10-methyl-4-{[(2z)-2-methylbut-2-enoyl]oxy}-3-methylidene-2-oxo-3ah,4h,5h,8h,9h,11ah-cyclodeca[b]furan-6-carboxylate

IN DER KÜCHE

- süßes, kalorienarmes Erfrischungsgetränk
- köstliches Obst

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

keine

VERGIFTUNGSZEICHEN

leichte Blähungen

NEBENWIRKUNGEN

leichte Blähungen in den ersten Tagen, wenn Dosis schrittweise erhöht wird

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Hojas de yacón (*Smallanthus sonchifolius*) no deben consumirse por vía oral debido a posibles efectos tóxicos y daño renal. · Pflanze latein: *Smallanthus sonchifolius* · Pflanze deutsch: Yacón
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: NIEMALS zusammen nehmen: Yacon Sirup mit anderen Pflanzen oder Arzneimitteln ohne Beratung eines Fachmannes. · Pflanze latein: *Smallanthus sonchifolius* · Pflanze deutsch: Yacón
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: NIEMALS zusammen nehmen: Yacon Sirup und Fructoseintoleranz (kontraindiziert) · Pflanze latein: *Smallanthus sonchifolius* · Pflanze deutsch: Yacón
- Typ: hemmt · Hinweis: FOS in Yacon Sirup können die Wirkung anderer Pflanzen, insbesondere bei Verdauungsproblemen, verändern. · Pflanze latein: *Smallanthus sonchifolius* · Pflanze deutsch: Yacón

QUELLEN

- Typ: web · Url: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8624190/> · Titel: Influence of *Smallanthus sonchifolius* (Yacon) on the Activity of Antidepressant Drugs in Mice - PMC
- Typ: web · Url: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34832993/> · Titel: Influence of *Smallanthus sonchifolius* (Yacon) on the Activity of...
- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378874112006290> · Titel:

Safety assessment of aqueous extract from leaf *Smallanthus sonchifolius* and its main active lactone, enhydrin - ScienceDirect

- Typ: web · Url: <https://www.mdpi.com/1424-8247/17/5/658> · Titel: Effects of *Smallanthus sonchifolius* Flour on Metabolic Parameters: A Systematic Review

- Typ: web · Url: <https://locus.ufv.br/items/c4c85430-385c-4a58-a2dc-aefd7deac4a5> · Titel: Efeito de um produto a base de yacon (*Smallanthussonchifolius*) na...

- Typ: web · Url: <https://scalar.usc.edu/works/plants-and-people/smallanthus-sonchifolius-the-superfood-of-the-andes.27> · Titel: *Smallanthussonchifolius*: The Superfood of the Andes

- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Smallanthus%20sonchifolius> · Titel: LOTUS — *Smallanthus sonchifolius*

- Typ: web · Url: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29210302/> · Titel: Two new sesquiterpene lactones from leaves of yacon, *Smallanthus*...

- Typ: web · Url: <https://scalar.usc.edu/works/plants-and-people/smallanthus-sonchifolius-the-superfood-of-the-andes.39> · Titel: *Smallanthussonchifolius*: The Superfood of the Andes

- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/381160764_Ethnobotany_of_medicinal_plants_in_Leuwiliang_Bogor_Indonesia · Titel: (PDF)Ethnobotanyofmedicinalplants in Leuwiliang...

- Typ: web · Url: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38794228/> · Titel: Effects of *Smallanthussonchifolius*Flour on Metabolic Parameters...

- Typ: web · Url: <https://journal2.uad.ac.id/index.php/JBNS/article/view/15734> · Titel: PLANT ANATOMYS *SmallanthusSonchifolius*(Poepig & Endlicher)...

- Typ: web · Url: <https://scalar.usc.edu/works/plants-and-people/smallanthus-sonchifolius-the-superfood-of-the-andes.39> · Titel: *Smallanthussonchifolius*: The Superfood of the Andes

- Typ: web · Url: <https://www.mendeley.com/catalogue/f86c9ba4-8c67-3bda-88a3-994f10a92710/> · Titel: *Smallanthussonchifolius*and Lepi... preview & related info | Mendeley

- Typ: web · Url: https://es.wikipedia.org/wiki/Smallanthus_sonchifolius · Titel: *Smallanthussonchifolius*-Wikipedia, la enciclopedia libre

- Typ: web · Url: <https://scalar.usc.edu/works/plants-and-people/smallanthus-sonchifolius-the-superfood-of-the-andes.39> · Titel: *Smallanthussonchifolius*: The Superfood of the Andes

- Typ: web · Url: <https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:237510-2> · Titel: *Smallanthussonchifolius*(Poepig.) H.Rob. |Plantsof... | Kew Science

- Typ: gbif · Url: https://www.gbif.org/species/search?q=Smallanthus_sonchifolius · Titel: GBIF — *Smallanthus sonchifolius*

- Typ: web · Url: <https://www.mdr.de/mdr-garten/pflegen/anpflanzen/yacon-knolle-wurzel-anbauen-ernten-anden-inka-100.html> · Titel: Yacón: Die Anden-Knolle im Garten selbstanbauen| mdr.de

- Typ: web · Url: <https://www.luzernerzeitung.ch/leben/ratgeber/kann-ich-im-garten-in-topfen-selber-yacon-anbauen-ld.1117736> · Titel: Kann ich im Garten/in Töpfen selberYacónanbauen?

- Typ: web · Url: <https://neues-vom-landei.de/yacon-anbauen/> · Titel: Yacón ganz leicht im Kübelanbauen- gesund... - Neues vom Landei

- Typ: web · Url: https://es.wikipedia.org/wiki/Smallanthus_sonchifolius · Titel: *Smallanthussonchifolius*-Wikipedia, la enciclopedia libre

- Typ: web · Url: <https://g4rden.com/plants/yacon/> · Titel: How to grow Yacon (*Smallanthussonchifolius*) — G4rden

- Typ: web · Url: <https://www.drinkaseat.com/post/yacon-smallanthus-sonchifolius> · Titel: Yacon: *Smallanthussonchifolius*| Drink A Seat

-
- Typ: web · Url: https://es.wikipedia.org/wiki/Smallanthus_sonchifolius · Titel: Smallanthussonchifolius-Wikipedia, la enciclopedia libre
 - Typ: web · Url: <https://journals.innovareacademics.in/index.php/ijap/article/view/50156> · Titel: Interactioneffect of apis trigona honey, ethanolic...
 - Typ: web · Url: <https://scalar.usc.edu/works/plants-and-people/smallanthus-sonchifolius-the-superfood-of-the-andes.39> · Titel: Smallanthussonchifolius: The Superfood of the Andes
 - Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Yacón> · Titel: Yacón- Wikipedia
 - Typ: web · Url: <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/klassiker-und-exoten-141675/seite/8/?cHash=2ec4a271263b6a699cd126a0f7b5da5b> · Titel: Wurzeldrogen: Yacón ein Superfood | PZ - Pharmazeutische Zeitung
 - Typ: web · Url: <https://www.vitaes.de/glossary/yacon-gesundheit/> · Titel: Gesundheit neu entdeckt:Yacónenthüllt – Kalorien, Inhaltsstoffe...