

yacòn

(iacòn)



- lo *Smallanthus sonchifolius* è un parente botanico del topinambur originario delle Ande e ben adattato in Europa
- il tubero viene consumato crudo, sbucciato e a fette, in macedonie e in insalate: ha consistenza croccante, sapore tra pera kaiser e carota, ed è molto dissetante
- ideale per diete ipocaloriche poiché ricchissimo di INULINA-OLIGOSACCARIDI (> 60 %)

l'esotico...nostrano!



Yacòn (iacòn)

Cos'è? Lo *Smallanthus sonchifolius* è parente botanico molto stretto del topinambur, oltre ai rizomi produce grossi tuberi commestibili.

Chi lo produce? Originario delle Ande, dimenticato per secoli e riscoperto da qualche decennio nei paesi di origine e introdotto in regioni temperate: le prime coltivazioni in Europa sono del 1927 proprio in Italia, a San Remo, oggi è coltivato anche nei campi Bio dei nostri soci.

Come si prepara? Il tubero viene consumato crudo, sbucciato e tagliato a fette, in macedonie e in insalate, ha consistenza croccante, sapore tra pera kaiser e carota, ed è molto dissetante; ottimo anche lessato o al forno, assomiglia alle patate americane.

Perché fa bene? Ideale per diete ipocaloriche poiché ricchissimo di INULINA-OLIGOSACCARIDI (> 60 %), oltre che di minerali.

l'esotico...nostrano!

