



JAKON (Yakon) - *Polymnia sonchifolia*

Domovom Yakonu sú východné svahy Ánd od Kolumbie až po severnú Argentínu. Je veľmi dobre prispôsobená sezónnym cyklom sucha alebo zimy. Vyskytuje sa vo výškach od 900 - 2700 m n. m (Andy). Bylinná stonka je ale citlivá na mráz.

Jakon je jednoročná alebo viacročná okopanina. Dosahuje výšky 2 m,

Stonky sú na priereze štvorhranné fialovej farby bohato olistené. **Listy** sú pokryté chlpkami, **kvety** sú malé, nenápadné, žltej farby. **Semená** sú malé nažky, ktoré sa v našich podmienkach nevytvárajú.

Jakon vytvára podzemné a koreňové **hl'uzy** vretenovitého tvaru. Bývajú usporiadané v trse až do 20 kusov o hmotnosti okolo 0,5 kg, pokryté sú fialovou šupkou. Dužnina obsahuje veľké množstvo vody, je slabo žltá a veľmi krehká, má živcovú príchuť.

Obsahové látky: Hľ'uzy obsahujú polysacharid inulín, ktorý sa počas skladovania enzymaticky štiepi na fruktózu a glukózu. Významný je aj obsah polyfenolov, vitamínov a minerálnych látok. Hľ'uzy obsahujú aj vápník, horčík, draslík, fosfor, železo, sodík, vitamíny B1, B2, C. Oligosacharidy a fruktany aktivujú bifidobakterie a potláčajú hnilobné procesy v črevách. Pre vysoký obsah vápnika je vhodným doplnkovým prostriedkom pri liečbe ochorení kĺbov a osteoporózy.

Jakon sa používa ako výborný doplnok stravy pri rôznych redukčných diétach, je vhodný aj ako súčasť zeleninových šalátov. Má tiež výrazné imunoregulačné vlastnosti (reguluje obranyschopnosť organizmu).