

YACON (*Polymnia sonchifolia*)



[Boliviaanse appelwortel]

Dit gewas uit de Andes is tegenwoordig enorm populair als calorie arme zoetstof onder liefhebbers van gezond eten. Tijdens het Inca tijdperk waren de knapperige, zoete knollen van groot belang voor reizigers, dit door de dorstlessende eigenschappen.

In het Quechua, de taal van de Inca's, betekende yacon 'waterknoel'. Hoewel het een wortelgewas is wordt yacon meestal rauw gegeten, als een stuk fruit.



Yacon is een gemakkelijk te kweken doorlevende plant. Hij gedijt in zowat alle grondsoorten, heeft een grote waterbehoefte en houdt van een warme beschutte plek. Yacon is niet wintervast maar heeft wel een lang groeiseizoen nodig. Yacon is een grote plant, tot 2 m hoog en ook in de breedte heeft hij zijn plaats nodig.

We raden aan om yacon te planten na de Ijsheiligen (half mei). Een ideale plantafstand is 75 cm. Vermits yacon een lang groeiseizoen nodig heeft leveren we enkel planten in pot. Wij kweken onze yacon in pot op in de serre. De reeds in groei zijnde planten hebben zo een niet onbelangrijke voorsprong. De

oogst van yacon valt net als bij andere 'andesknollen' net voor de eerste echte nachtvorst.

Meestal rond eind november – begin december. Een aangename verrassing staat je dan te wachten want yacon is één van de meest productieve wortelgewassen die je kan kweken. Hij levert wel 5 tot 10 kilogram aan knollen per plant op.

De eetbare delen van yacon zijn de reserveknollen. Net onder de grond maakt yacon ook broedbollen aan. Deze bollen kunnen, als ze vorstvrij overwinterd worden, het jaar erop terug opgekweekt worden. Met een laagje grond afdekken zorgt ervoor dat de broedbollen niet uitdrogen. Gebruik hier best droge potgrond voor. **Vermits de planten in winterrust zijn, hebben ze geen water nodig. In een vochtige omgeving rotten de broedbollen makkelijk weg.**

De reserveknollen worden hoofdzakelijk rauw gegeten. Maar kunnen ook gestoofd, gebakken, gedroogd of geperst worden. Dikwijls word er van de knollen ook siroop gemaakt. Deze siroop is een ideale suikervervanger in allerlei desserts. Yaconknollen kunnen zeer lang bewaard worden. Leg ze hiervoor vorstvrij weg en dek af met een laagje grond tegen het uitdrogen. Door yacon minstens enkele weken te bewaren/rijpen wordt de

smaak ervan veel zoeter. Het blad kan gebruikt worden om thee van te zetten.



Yacon bevat een zeer hoge concentratie aan inuline, deze wordt langzaam afgebroken tot fructo-oligosaccarides. Deze kunnen niet worden opgenomen door ons lichaam, maar geven wel een zoete smaakgevoel. Deze kunnen niet worden opgenomen door ons lichaam, maar geven wel een zoete smaakgevoel.

En zoals De Standaard eens kopte: 'Zoet maar geen dikmaker', volgens onderzoek is yacon zelfs vet afdrijvend en cholesterol verlagend.

VARIANTEN:



YACON 'Dimi'

Knollen met crèmekleurig vruchtvlees en lichte schil met rode blush. De schil wordt roder bij narijping. Zeer goede opbrengst van ca. 5 kg per plant. Licht fruitige smaak die intenser en zoeter wordt na rijping.



YACON 'Morado'

Knollen met crèmekleurig vruchtvlees en zeer donker rode schil. Dit ras gaf in 2017 de laagste opbrengst van alle rassen, met weinig en relatief

kleine knollen. De knollen rijpen snel af en zijn zeer fruitig van smaak, zelfs net na de oogst.



YACON 'White Russian'

Knollen met crèmekleurig vruchtvlees en lichte schil met rode blush. De schil wordt roder bij narijping. Zeer goede opbrengst van ca. 5 kg per plant. Neutraler van smaak.



YACON 'Blanco'

Knollen met wit vruchtvlees en lichtrode schil. De opbrengst van dit ras is net iets lager en de smaak van de knollen is absoluut niet fruitig.

RECEPTEN: Op internet

- [Salade met yacon, waterkers en kokos](#)
- [Yacon-avocado salsa](#)
- [Yaconsoep](#)
- [Yacontaart](#)

Yacón kweken



Yacón wortel

De yacón plant komt oorspronkelijk uit het Andes-gebergte, maar wordt tegenwoordig ook in Nederland verbouwd. Deze plant kan een hoogte van 2 meter

bereiken en gedijt het beste op een zonnige plek met voldoende plantafstand (> **75 cm**)

Een goeie oogst voorziet in zo'n 7,5 tot 10 kilogram knollen per plant (wat ieder jaar kan oplopen). Deze zogeheten 'reserveknollen' zijn volgens [onderzoek](#) vet afdrijvend en cholesterolverlagend.

Het kweken van je eigen yacón brengt veel voordelen met zich mee:

1. Yacón is een vaste plant, en levert dus ieder jaar nieuwe verse knollen
2. De knollen kun je minstens 3 maanden bewaren in een vochtige en koele opslagplek
3. Naast het besparen van geld, zijn deze relatief unieke knollen niet zomaar verkrijgbaar

Nieuwsgierig hoe je yacón of appelwortel kweekt? Op deze pagina krijg je antwoord op veelgestelde vragen als: hoe moet je yacón kweken en verzorgen? Kan de yacónplant in de tuin overwinteren? En, wanneer begin je met oogsten? Lees verder voor alle antwoorden en bekijk het stappenplan hieronder!

Hoe moet je yacón kweken?

Yacón kweken is niet ingewikkeld. Doorloop de volgende stappen in het stappenplan:

1. Koop broedknollen en plant ze in een [kweekkas](#) (**maart of april**)

2. Gebruik droge potgrond en voeg een klein beetje vocht toe
3. Rond half mei uitplanten op een zonnige plek met **1 m²** plantafstand
4. Gebruik één emmer compost per yacón plant met extra veel water
5. Na de eerste vorst, wanneer de stengels zwart worden, kun je ze oogsten

Yacón broedknollen uitplanten



Yacón plantage

Koop een aantal yacón broedknollen op (bijvoorbeeld) Marktplaats, en begin met het uitplanten van de broedknollen in een kweekkas of kweekpot. Plant de broedknollen **10 cm** diep in droge en vochtige organische [potgrond](#).

Het groeiproces is vrij langzaam, maar je kunt het versnellen door bijvoorbeeld een warmtemat te plaatsen

voor een constante temperatuur van **18°C**. Yacón houdt in deze fase niet van vorst, zelfs een lichte vorst heeft een negatief effect op de ontwikkeling van de yacón wortels.

Rond half mei kan je yacón in volle grond uitplanten. Kies een plek met voldoende zonlicht en geef iedere yacón plant tenminste **1 m²** ruimte.

Yacón plant verzorging

Yacón heeft weinig verzorging nodig wanneer het eenmaal acclimatiseert en groeit. In beginsel is het groeiproces langzaam. Gedurende deze periode moet je het kweekbed onkruidvrij houden zodat onkruid de groei niet belemmert. Zorg bijvoorbeeld voor bodembedekking met [houtsnippen](#) of stro.

Verder is het verstandig om één emmer compost per plant te geven met, in beginsel, extra veel water. Bij langdurige droogte of extreme hitte is het verstandig om regelmatig wat extra water toe te dienen zodat de bodem niet volledig uitdroogt.

Yacón oogsten en bewaren

Rond de herfst ontwikkelen zich de eerste knollen. Wacht totdat de eerste vorst de yacón plant raakt en knip de stengels dan tot zo'n 10 cm van de bodem. De vorst zorgt dat de knollen een lekkere zoete smaak krijgen. Schep voorzichtig om de wortels heen en trek tegelijkertijd aan de kroon om het resultaat te aanschouwen.

Maak de knollen schoon en laat ze op de vensterbank in de zon voor ongeveer 2 weken drogen. Wil je het volgende jaar verder kweken? Plaats de kroon dan in een zak met (vochtige) compost op een vorstvrije plek zodat je deze vroeg in het volgende jaar kan uitplanten.

Veelgestelde vragen

Ontkiemen en zaaien

Wanneer en hoe moet je broedknollen voorkweken?

Het kweekproces begint idealiter binnenshuis rond maart of april. Kweek de broedknollen in beginsel in een pot. Het uitplanten in volle grond start begint half mei waarbij je een plantafstand houdt van 1 m².

Verzorgen en onderhouden

Hoe kun je de knollen het beste onderhouden?

De broedknollen hebben het liefst een licht vochtige standplaats in de zon.

Kan yacón overwinteren?

Het merendeel van de yacón overleeft een strenge vorst niet. Het is verstandig om een deel van de stengels met wat broedknollen in een emmer met zand in de schuur te bewaren. De plant zal overwinteren en het jaar erop kun je ze uitplanten.

Snoeien en oogsten

Hoe moet je yacón oogsten?

Na de eerste vorst worden de blaadjes en stengels zwart en kun je beginnen met oogsten. Knip de stengels tot 50 centimeter van de bodem en graaf een cirkel van één diameter om de plant. Gebruik de schop voor een hefboomeffect en laat iemand aan de stengels trekken.

Ziekte en ongedierte

Mijn yacón-broedknollen zijn gaan schimmel, wat nu?

Wacht nog even tenzij de broedknollen beginnen te rotten. De oorzaak van het schimmelen ontstaat meestal in te warme- en vochtige omstandigheden. Ervaren tuiniers adviseren daarom aardewerk in plaats van plastic pottent zodat het vocht beter draineert. Verder zijn scherp en licht vochtig zand op een zonnige plek belangrijke factoren die de groei van een yacónplant stimuleren.

Overige vragen

Hoe moet je de knollen bewaren?

De knollen moet je op een koele en schaduwachtige plek bewaren. Houd er rekening mee dat de knollen zoeter van smaak worden naarmate je ze langer bewaart.

Hoe moet je yacón vermeerderen of stekken?

Yacón kun je vermeerderen door de centrale vegetatieve wortels (waar de oogjes op zitten) te scheuren. Deze broedknollen kun je het beste rond februari en maart scheuren in een vorstvrije omgeving. Ter voorkoming

van schimmels en beter herstel van de yacónplant, kun je het beste gesteentemeel over de wondjes strooien.

★★★★★ (9 votes, average: 4,67 out of 5)