

Fresco Aroma



YACON

(Smallanthus sonchifolius)



DESCRIZIONE



Coltivazione

Predilige un terreno ben lavorato e soffice, che trattiene l'umidità, ma non il ristagno d'acqua. Pur essendo perenne, in inverno la parte aerea scompare. Annaffiare al bisogno.



Raccolta e conservazione

Le parti utilizzate sono le radici e le foglie. Quando i tuberi, hanno raggiunto la massima dimensione vengono raccolti, tolta la buccia e pronti all'uso.



Uso in cucina

È importante nella dieta dei diabetici, contribuisce alla normalizzazione della loro vita. Può essere consumato crudo nelle insalate o cotto come verdura. Utilizzato anche nei dessert.