



Původ

Jakon (*Smallanthus sonchifolius*) dříve *Polymnia sonchifolia* nebo *Polymnia edulis* je rostlina z čeledi hvězdnicovitých (Asteraceae) pocházející z Jižní Ameriky, kde byla na území zahrnující dříve zaniklou říši Inků, pěstována odedávna pro své sladké, křupavé a osvěžující hlízy. Do ČR byla poprvé dovezena z Nového Zélandu v roce 1993, úspěšně byla aklimatizována a ukázalo se, že poskytuje dobré výnosy jak hlíz, tak nadzemní hmoty.

Charakteristika pěstování

Celá rostlina je velmi citlivá na zmrznutí, tudíž je její pěstování u nás vymezeno podle nadmořské výšky od poloviny května do příchodu prvních podzimních mrazíků. Zásady pěstování jakonu u nás jsou obdobné jako při pěstování brambor. Rostlina vytváří na bázi stonku dva druhy hlíz. Blíže povrchu půdy stonkové hlízy (kaudexy), jimiž se vegetativně rozmnožuje. Niž položené kořenové hlízy jsou vřetenovitého tvaru po 7 až 14 na jedné rostlině, připomínající svým tvarem bulvy červené řepy. Mají jemnou slupku, která na vzduchu rychle tmavne. Pod ní se nachází korová vrstva slabě pryskyřičnaté chuti, pod níž je jemná dužnina sklovitého vzhledu, křupavé konzistence a příjemné ovocné chuti. Jakon se rozmnožuje vegetativně.

Obsah nutričně významných látek

Čerstvě sklizené hlízy obsahují polysacharid inulin, který se v hlízách v průběhu skladování enzymaticky štěpí na fruktózu a glukózu. Inulin může zvyšovat absorpci vápníku až o 20% a tím i zvyšovat hustotu kostí. Pro dlouhodobé uložení hlíz je však vhodná teplota +5 °C

ve tmě. Konzumace kořenových hlíz zvyšuje pocit nasycenosti žaludku a tím redukuje obezitu. Pro diabetiky je vhodné konzumovat zpočátku 100g čerstvých hlíz denně. Energetická hodnota hlíz jakonu je nízká cca 54 Kcal. Významný je obsah polyfenolů. Listy mj. obsahují flavonoidy, terpen, vitaminy A, B1, B2 a C. Listy a mladé nedřevnaté vegetační výhony lze konzumovat po uvaření jako špenát, po usušení jako čaj. Je vhodné pít šálek 3x denně před jídlem. U dětí nad 12 let 1 šálek denně, pro děti mladší 3 let není určen.

Význam pro lidské zdraví

Oligosacharidy a fruktany aktivují bifidobakterie a potlačují hnilobné procesy ve střevech; nápravou střevní mikroflóry dochází ke snížení obsahu cholesterolu, triglyceridů, mastných kyselin v krvi, snížení krevního cukru a krevního tlaku. Využití těchto látek se nabízí v prevenci a léčbě zácpy, cukrovky, obezity a kardiovaskulárních onemocnění. Zvyšuje se příjem vápníku z potravy a snižuje se též riziko vzniku a vývoje některých typů rakoviny.

Odrůdy jakonu ve vlastnictví VÚB HB

Poskytovatelé licence nevýhradního povolení k výrobě a distribuci stonkových hlíz (kaudexů) a sazenic (z byliných řízků) odrůd Graciella a Fiorella jakonu (*Smallanthus sonchifolius* »Poepp. et Endl« H. Robinson), které jsou určeny k dalšímu obchodnímu využití v prodeji a dalšímu rozmnožování a na běžné plochy pěstování.

