

Jakon - Polymnia sonchifolia

Původ:

Jakon roste planě především na východních svazích And, a to v nadmořských výškách do 3 300 m.n.m., od Kolumbie až po severozápadní Argentinu. Jde o tradiční plodinu Inků, která se v Peru, Bolívii a Argentině nazývá „yacón“, v Ekvádoru se používá název „jicama“, což je však mezinárodní výraz pro zcela jinou nepříbuznou rostlinu. Hojně se pěstuje v domácích zahradách v severní Argentině a pravidelně se s ním setkáváme i na trzích ekvádorského Latacunda. Při kolonizaci Ameriky se nedostal do Starého světa a pro Evropu byl objeven až v průběhu 30. let minulého století. Do severní Itálie přivezl totiž několik hlíz italský agronom Mario Calvino, který pracoval v Dominikánské republice. Z jeho pokusů se jakon rozšířil do dalších oblastí jižní Evropy, ale i do Německa. Druhá světová válka tento proces násilně přerušila. Po jejím skončení se jakon začal šířit v USA, Japonsku a především na Novém Zélandu, omezeně se objevil i v Německu. Do České republiky byly dovezeny oddenkové hlízy z Nového Zélandu koncem roku 1993.

Botanická charakteristika:

Polymnia sonchifolia, jakon patří do čeledi Asteraceae, hvězdnicovitých. Jde o vytrvalou bylinu, v našich klimatických podmínkách jednoletou. Rostlina dosahuje výšky až dva metry, je cela chlupatá, světle nebo tmavě zelená, často nafialovělá. Lodyhy jsou čtyřhranné a hustě olistěné vstřícnými listy sytě zelené barvy. Výjimečně se objevují na vrcholu lodyh drobné žluté až oranžové úbory. Plod je nažka, ty se však v našich klimatických podmínkách tvoří výjimečně. Jakon má dva druhy hlíz, a to oddenkové, které nápadně připomínají hlízy topinamburů a slouží k dalšímu množení a kořenové. Ty vyrůstají po pěti až dvaceti ve svazku a mají nepravidelně větvenovitý až kulovitý tvar. Dosahují v průměru hmotnosti 200 g až 500 g, ale také až 2 kg. Mají slabou, šedohnědou až fialovou pokožku, která na vzduchu velmi rychle tmavne. Dužnina je křehká, chruplavá, šťavnatá a nasládlá, barvy bílé, krémově žluté, někdy až nafialovělé. Velmi snadno vysychá.

Využití:

Kořenové hlízy jakonu obsahují až 90 % vody a v sušině asi 6 % bílkovin, 1,4 % tuku, 85 % sacharidů, téměř 4 % vlákniny a 3,6 % minerálních látek. Hlízy jakonu, topinamburu a brambor vykazují značnou schodu v chemickém složení, s výjimkou zásobních sacharidů. Zatímco u brambor je zásobní látkou polysacharid škrob, jehož stavební látkou je glukóza, u topinamburů a jakonů je to směs polysacharidů, obecně nazývaných inulin. Inulin je chemickou povahou polyfruktosan neboli fruktan a je zásobní polysacharidem, který je v přírodě rozšířený obdobně jako škrob. Existuje však pouze několik druhů rostlin, především z čeledi Asteraceae, zvonkovitých, které mají dostatečný obsah fruktosanů pro technické využití. Navíc výhodou těchto látek je skutečnost, že jsou v množství 30 – 80 g organismem (i při diabetu) spotřebovávány i bez nároků na inzulín. Proto se dají velmi dobře použít v prevenci proti diabetu a obezitě a také k léčení těchto stavů. Hlízy lze však využít i k produkci fruktózy a fruktózovaného sirupu. Hlízy jakonu se obvykle pojídají syrové jako zelenina. Nařezané se přidávají do zeleninových salátů, kterým dodávají charakteristickou chuť a konzistenci. Lze je však tepelně zpracovat vařením nebo pečením. V Andách se často strouhají a přes kousek látky se vymačkává sladký osvěžující nápoj, který se zahušťuje do tmavě hnědého sirupu nebo kostek zvaných „chaucaca“. Lodyhy mladých rostlin se upravují

PepinoGold.cz

vařením jako listová zelenina. Obsahuje 11 % -17 % bílkovin, 2 % – 7 % tuku a 38 % - 41 % sacharidů v sušině.

Pěstování:

V našich klimatických podmínkách je jakon rostlinou vhodnou především pro drobné pěstitele. K jeho množení se používají oddenkové hlízy, které se nechávají přezimovat podobně jako jiřiny. Výsadba se provádí v polovině května a hlízy se sklízají hned po prvních podzimních mrazících. K urychlení vegetace je vhodné jakon předpěstovat a rostliny vysazovat na stanoviště tehdy, když dosahují výšky 15 – 25 cm, a to do sponu 0,6 x 0,6 – 1 m. Sklizené hlízy často snadno pukají a vysychají, proto je třeba urychleně je zpracovat nebo odpovídajícím způsobem uložit.

Převzato z knihy Tropické a subtropické zeleniny – pěstování a využití, autoři: Bohumír Hlava, Vladimír Táborský, Pavel Palíček. Nakladatelství Brázda, Praha, 1998.