



INCABESSEN

Physalis Peruviana

De incabes een klein oranje besje dat al eeuwen door Zuid-Amerikaanse volkeren wordt gebruikt als medicijn voor verschillende kwalen. En smaken ook nog eens heerlijk!

Deze bes heeft wereldwijd veel verschillende benamingen: Cape gooseberry (Zuid-Afrika), Azteekse bes, gouden bes, Peruaanse kers, Pichubes, pok pok (Madagascar), poha (Hawaiï), ras bhari (India), aguaymanto (Peru), uvilla (Ecuador), uchuva (Colombia), harankash (Egypte), en soms gewoon Physalis (Verenigd Koninkrijk).¹

Oorspronkelijk komt de incabes uit het tropische Zuid-Amerika als overblijvende plant (= een plant die meerdere malen in zijn leven kan bloeien). Echter al decennia lang wordt de bes ook als eenjarige plant in sub-tropische en gematigde klimaten geteeld zoals in Zuid-Afrika (vandaar de naam Cape gooseberry), Australië en het Verenigd Koninkrijk.

In Zuid-Amerika waar de incabes in het wild voorkomt zijn mensen al lang op de hoogte van de gezonde eigenschappen van de bes. In het Westen komen we met onze moderne wetenschap voorzichtig

steeds meer te weten over de heilzame werking van de bes. Zo laat onderzoek zien dat het carotenoïden en polyfenolen bevat die een onstekingsremmende werking hebben.^{2 3 4}

In Vitro (= in reageerbuis) onderzoek laat zien dat extracten van de incabessen signalen (markers) van onstekingen en longkanker doen verminderen.^{5 6} Ander onderzoek laat zien dat de incabes mogelijk kan helpen bij diabetes en hoge bloeddruk.⁷

Een ander gezonde eigenschap van de incabes is dat het extreem veel voedingsvezels bevat vergeleken met andere bessen en zuidvruchten. Dit betekent dat de fruitsuikers uit de bes langzamer worden opgenomen door je lichaam. Dit voorkomt op zijn beurt weer suikerpieken in je bloed die niet kunnen worden opgenomen en dus ook niet worden omgezet in onnodig lichaamsvet. Doordat de suikers langzamer worden opgenomen kun je ook langer gebruik maken van de energie uit de bes. Duurzame energie dus.



TIPS OM INCABESSEN TE GEBRUIKEN:

- Voeg toe aan yogurt, ontbijtgranen en muesli.
- Laat ze een nacht weken in water om ze te gebruiken in je smoothie.
- Een handje incabessen doet het goed als tussendoortje (duurzame energie).
- Voeg toe aan je eigen notenmix.
- Voeg toe aan salades en verras jezelf met bijzondere creaties.
- Gebruik als vervanger van rozijnen, gojibessen of blauwe bessen.
- Is heerlijk bij Franse kaasjes.
- Maak incabespasta en -spread voor op crackers en kaas
- Gebruik in stoofpotjes
- Probeer ze in cakes, brood, muffins en taarten
- Tip: Combineer met chocola! Verras je gasten bijvoorbeeld met in chocola ge-coate incabessen voor bij de koffie, heel bijzonder.

Ten slotte bevatten incabessen zoals de meeste bessen hoge concentraties vitamines zoals vitamine A, verschillende vitamines B en C. Wat uitzonderlijk is aan de incabes is dat het percentage (plantaardige) eiwitten erg hoog is vergeleken met andere bessen. Met 16% bevat de incabes het hoogste percentage eiwitten van alle bessen. Eiwitten zijn onmisbaar en vormen de basis voor alle chemische processen in ons lichaam en zijn onder andere nodig voor spier- en weefselontwikkeling, het bouwen van enzymen en aminozuren.

¹ ^ Ad Hoc Panel of the Advisory Committee on Technology Innovation, Board on Science and Technology for International Development, National Research Council (1989). *Lost Crops of the Incas: Little-Known Plants of the Andes with Promise for Worldwide Cultivation*. Washington, D.C.: The National Academies Press. pp. 249–50. ISBN 978-0-309-07461-2.

² Wu, SJ; Tsai JY, Chang SP, Lin DL, Wang SS, Huang SN, Ng LT (2006). "Supercritical carbon dioxide extract exhibits enhanced antioxidant and anti-inflammatory activities of *Physalis peruviana*". *J Ethnopharmacol* 108 (3): 407–13. doi:10.1016/j.jep.2006.05.027. PMID 16820275. Retrieved 2009-01-01.

³ Franco, LA; Matiz GE, Calle J, Pinzón R, Ospina LF (2007). "Antiinflammatory activity of extracts and fractions obtained from *Physalis peruviana* L. calyces". *Biomedica* 27 (1): 110–5. PMID 17546228

⁴ Pardo, JM; Fontanilla MR, Ospina LF, Espinosa L. (2008). "Determining the pharmacological activity of *Physalis peruviana* fruit juice on rabbit eyes and fibroblast primary cultures". *Invest Ophthalmol Vis Sci* 7 (7): 3074–9. doi:10.1167/iov.07-0633.PMID 18579763

⁵ Supercritical carbon dioxide extract of *Physalis peruviana* induced cell cycle arrest and apoptosis in human lung cancer H661 cells Wu S.-J., Chang S.-P., Lin D.-L., Wang S.-S., Hou F.-F., Ng L.-T. *Food and Chemical Toxicology* 2009 47:6 (1132-1138)

⁶ beta-Hydroxywithanolide E from *Physalis peruviana* (golden berry) inhibits growth of human lung cancer cells through DNA damage, apoptosis and G2/M clinical studies arrest BMC Cancer 2010;10:46 Authors: Yen CY, Chiu CC, Chang FR, Chen JY, Hwang CC, Hseu YC, Yang HL, Lee AY, Tsai MT, Guo ZL, Cheng YS, Liu YC, Lan YH, Chang YC, Ko YC, Chang HW, Wu YC The crude ex

⁷ Evaluation of antihyperglycemia and antihypertension potential of native Peruvian fruits using in vitro models Pinto M.D.S., Ranilla L.G., Apostolidis E., Lajolo F.M., Genovese M.I., Shetty K. *Journal of Medicinal Food* 2009 12:2 (278-291)

