

# Maniok bez tajemnic

To tropikalne warzywo korzeniowe o grubej, przypominającej korę, brązowej skórce i białym, skrobiowym wnętrzu jest podobne do ziemniaka, lecz twardsze ze względu na większą zawartość skrobi.

Maniok cieszy się powodzeniem w wielu częściach świata, takich jak Afryka, Azja, Karaiby i Ameryka Łacińska. Nazywa się je także juką (nie ma nic wspólnego z popularnym kwiatem doniczkowym) lub kassawą. Wytwarza się z niego mąkę kassawa do wypieku chleba oraz mączkę skrobiową tapiokę, stosowaną głównie jako zagęszczacz.

## Korzyści dla zdrowia

**Wzmacnia układ odpornościowy.** Porcja składająca się z połowy szklanki manioku to 35 procent zalecanej dawki dziennej witaminy C – przeciwutleniacza, który pomaga zwalczać szkodliwe wolne rodniki, wzmacnia układ odpornościowy i chroni przed infekcjami.

**Zwiększa produkcję kolagenu.** Obecna w manioku witamina C stymuluje także produkcję kolagenu, przez co korzystnie wpływa na kości, zęby, dziąsła i naczynia krwionośne.

**Wspomaga odchudzanie.** Znajdujący się w manioku błonnik pomaga w trawieniu pokarmów i zapobiega zaparciom. Sprawia także, że szybciej czujemy się najedzeni, co jest istotne, gdy chcemy się odchudzić lub utrzymać prawidłową wagę.

**Stanowi alternatywę dla glutenu.** Nie zawiera glutenu, dlatego jest dobrym produktem skrobiowym dla osób z celiakią lub nietolerancją glutenu.

## Zagrożenia dla zdrowia

**Wzdęcia i gazy.** Maniok zawiera dużo błonnika, dlatego

zjedzenie za dużej porcji naraz może powodować dolegliwości trawienne, takie jak wzdęcia, gazy, skurcze lub biegunka.

## **Jak jeść**

- Zastąpić maniokiem ziemniaki w zupach i gulaszach, aby zwiększyć zawartość witaminy C.
- Używać mąki z manioku jako zagęszczacza albo dodawać do domowych makaronów i wypieków.

## **Jak kupować**

- Wybierać twarde okazy pozbawione skaz.

## **Jak przechowywać**

- Traktować maniok tak, jak ziemniaki, czyli przechowywać w suchym, chłodnym i ciemnym miejscu. Powinien wytrzymać do tygodnia.
- Maniok można także obrać, wrzucić do wody i przechowywać w lodówce nie dłużej niż 3 dni; po obraniu można też owinąć i przechowywać w zamrażarce około 3 miesięcy.