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.

Fot. Adobe Stock