

Tapiokové perličky v barvě zelené, růžové a bílé.

Tapioka je škrob získaný z kořene esculenta rostlinných druhů Manioku – Yuca. Tuto prastarou surovinu údajně používali už Mayové. K dostání je ve formě moučky nebo různě velikých slisovaných kuliček. Tapioka je zdravým zdrojem karbohydrátů s nízkým obsahem cholesterolu a bez nezdravých tuků. Tapioka obsahuje vápník, fosfor, draslík a hořčík. Neobsahuje lepek a může být proto součástí bezlepkové diety.

Z tapioky připravíte výborný přírodní pudink, kaši pro děti, bubble tea, ale můžete ji použít i jako zahušťovadlo do polévek, omáček, nebo do krému do různých dezertů a moučníků. Tapioka má velmi příznivé účinky při potížích s trávením.

Tapioka obsahuje vápník, fosfor, draslík a hořčík. Je také dobrým zdrojem železa, kyseliny listové a vitamínu B. Tapioka je poměrně kalorická a velmi rychle a nadlouho vás zasytí.

Nutriční údaje:

100g tapioky obsahuje přibližně 350 kalorií. Stejně množství dále obsahuje 88g sacharidů, 0,19g bílkovin, 0,02g tuku, 1mg hořčíku, 1,58mg železa a 0,1mg manganu. Tapioka je také přirozeným zdrojem omega-3 a omega-6 mastných kyselin.

Tapiokovou mouku lze nahradit u nás běžně užívanou pšeničnou mouku, což ocení zejména lidé trpící celiakií. Mouka se hodí jako adekvátní náhrada pro výrobu pečiva v bezlepkové dietě. Navíc pečivo z maniokové mouky vydrží až o tři dny déle, je velmi jemná, vláčnější a méně se drolí. Používá se pro přípravu sladkých i slaných těst, k zahušťování omáček a jiných pokrmů, může rovněž nahradit vaječný bílek při přípravě bábovek, sekaných či bramborových placek. Maso či ryby posypané maniokovým škrobem před pečením jsou vláčnější a chuťově výraznější. Ale můžeme ji nahradit marantovým nebo kukuřičným škrobem. Tapioka má však ale jemnější výsledek. Tapiokový škrob má jedinečné expanzní (zvětšuje objem) vlastnosti, které se mohou uplatnit při pečení a smažení pekařských výrobků. Pro zvýšení objemu u chleba je vhodný přídatek 1/4 – 1/2 šálku tapiokového škrobu, při použití rýžové mouky je nevhodnější náhrada 3/4 šálku rýžové mouky 1 šálkem tapiokového škrobu.

Z tapioku se připravuje nejoblíbenější brazislká pochoutka PAO.

Recept na PAO: 300 g mouky azedo, 100 g mouky doce, 2 hrnky mléka, 1 hrnek oleje, 6 vajec, 2 hrsti strouhaného parmezánu. Mouku azedo a mouku doce smícháme a zalijeme vlažným mlékem a teplým olejem. Osolíme a dobře promícháme. Do těsta přidáme 6 vajec a strouhaný parmezán. Těsto důkladně propracujeme do hladka. Tvarujeme do kuliček velikosti pingpongového míčku. Pão pečeme v troubě rozehřáté na 180 °C asi 6 až 8 minut. Na povrchu musí být zlatavé a křupavé, uvnitř se těsto lehce táhne.

Tapioca je škrobová moučka z kořene manioku. Je velmi jemná a používá se k zahušťování polévek a pro poleva na ovocné dorty. Ale můžeme ji nahradit marantovým nebo kukuřičným škrobem. Tapioka má však ale jemnější výsledek. Trik, jak má zahušťovaná kapalina zůstat čirá a není neprůsvitná jako např. Mondamin.

Yuca je jednou z nejdůležitějších potravin v Peru, kde se používá na přípravu různých jídel i jako jedna z hlavních příloh k jídlům, i kvůli své schopnosti léčit nemoci. Maniok jedlý (Manihot esculenta), známý též pod jménem cassava či yuca, či tapioca v Asii, je kulturní tropická rostlina z čeledi pryšcovité. Někdy se manioku podobně jako jamům a batátům přezdívá sladké brambory.

Yuca je základním živobytím pro 500 milionů lidí a tak představuje jednu ze šesti nejdůležitějších výživných rostlin na světě. Vzhledem k tomu, že podle nařízení EU nesmíme užívat tzv. zdravotní tvrzení u jednotlivých výrobků, patřičné informace zjistíte buď v člancích, herbáři, encyklopediích či na jiných informačních místech českého i světového internetu.

Popis

Yuca – Maniok jedlý (Manihot esculenta), známý též pod jménem cassava či yuca, či tapioca v Asii, je kulturní tropická rostlina z čeledi pryšcovité. Někdy se manioku podobně jako jamům a batátům přezdívá sladké brambory. Maniok je bylina nebo keř dorůstající výšky 1 až 3 metry.
