

Tapioka – bezglutenowa kasza z manioku



Opis wskazówki

Bezglutenowa kasza z manioku, czyli tapioka, to nowość na polskim rynku. Znajduje zastosowanie w wielu daniach, zarówno przygotowanych na słono, jak i słodko.

Tapioka – co to jest i skąd pochodzi?

Tapioka pozyskiwana jest z manioku, popularnej rośliny jadalnej, która uprawiana jest w Ameryce Południowej. Bulwy manioku można spożywać wyłącznie po ugotowaniu, bowiem surowe korzenie zawierają substancję trującą. Mączka, którą wytwarza się po zmieleniu bulw tej egzotycznej rośliny to produkt skrobiowy. W Polsce tapioka występuje zwykle w postaci granulatu lub jako mąka.

Właściwości i wartości odżywcze tapioki

Smak tapioki jest neutralny, dlatego może być wykorzystywana w wielu daniach. Posiada właściwości żelujące, co sprawia, że nadaje się do zagęszczania i wiązania składników potraw. Najczęściej wykorzystywana jest do deserów (puddingów, budyniów, musów owocowych), ale też jako dodatek do obiadu (zup, sałatek, sosów). Tapioka charakteryzuje się licznymi wartościami odżywczymi. Zawiera tiaminę, kwas foliowy, a także witaminę A i B6, C i PP. Jest źródłem mikro- i makroelementów: wapnia, żelaza, fosforu, potasu, sodu, cynku oraz magnezu. W jej skład wchodzi głównie węglowodany, w tym cukry proste. W 100 gramach produktu znajduje się 0,19 g białka oraz 0,2 g tłuszczu. Jest wysokoenergetyczna, gdyż na 100 g suchej tapioki przypada 358 kalorii, a więc łyżka tapioki (12 g) zawiera około 16 kalorii (kcal). Tapioka jest lekkostrawna, bezglutenowa, o niskiej alergenicności, dlatego zalecana jest dla osób z nietolerancją glutenu lub mających dolegliwości układu pokarmowego.

Gdzie kupić tapiokę i jaka jest jej cena?

Tapioka cieszy się coraz większą popularnością. Znajdziesz ją w sklepach ze zdrową żywnością, w większych marketach lub podczas akcji tematycznych (kuchnie świata). Cena oscyluje w granicach 11-15 zł za kg granulatu, mąka 10-12 zł/kg.

Pomysły na desery z tapioki

Tapioka w połączeniu z mlekiem lub wodą działa podobnie jak nasiona chia, tworząc masę o gęstej, żelowej konsystencji. Dlatego to doskonała baza do tworzenia deserów. Sprawdź, co możesz przygotować z jej udziałem. Wszystkie desery są łatwe w przygotowaniu i efektowne.

Tapioka z mango

Tapioka z mango to łatwy deser z dodatkiem mleka kokosowego. Wystarczy zalać tapiokę mlekiem kokosowym i podgrzewać na małym ogniu, aż zgęstnieje. Na tak przygotowany i przestudzony pudding dodaj zmiksowane na gładką masę mango. To idealna opcja na śniadanie w wersji wege na wynos.

Bubble tea z dodatkiem tapioki

Bąbelkowa herbata nie dość, że jest kolorowa to jeszcze zdrowa. Efektowne podanie przyciągnie dziecięcy wzrok i zachęci do picia. A czym właściwie jest bubble tea? Bazą herbaty bąbelkowej jest najczęściej herbata czarna, zielona lub połączenie tych dwóch. Na dno kubka dodaje się kulki tapioki, które najczęściej mają konsystencję żelków lub gumy do żucia. Mogą one mieć także różne kolory w zależności od składników z których są zrobione. Wszystko to zalewa się mlekiem i dodaje lód.

Pudding z tapioki

Jednym z najbardziej znanych przepisów na wykorzystanie ziarenek tapioki jest mleczny pudding. Do przygotowania puddingu możesz wykorzystać swoje ulubione mleko roślinne. Najlepiej przygotować pudding wieczorem i odstawić na noc do lodówki, by na śniadanie zająć się puddingiem o gęstej konsystencji. Nasiona pęcznieją i dodane do płynu wiążą go w delikatną galaretkę. Efektownie prezentuje się przygotowany warstwami w przezroczystej szklance lub słoiczku z dodatkiem owoców, dżemu,