Tapioka, Tapiokastärke, Maniok, Bio, glutenfrei, Paleo-Ernährung

Bio Tapiokastärke – aus der Maniokknolle – 100 % Natur – glutenfrei – für die Paleo Ernährung

Tapiokastärke ist eine gluten- und allergenfreie Stärkesorte und wird gerne bei der Zubereitung von glutenfreien Backwaren sowie in der Paleo Ernährung verwendet. Sie verleiht glutenfreien Hefeteig eine besonders lockere, saftig-weiche Textur und hält Backwaren dadurch länger frisch. Unsere extra feine Bio Tapiokastärke ist aus der BIO Maniokwurzel hergestellt, es handelt sich dabei um die reine Stärke dieser Wurzel. Tapiokastärke wird auch als Maniokstärke oder Tapiokamehl bezeichnet. Diese Speisestärke enthält keine weiteren Zutaten oder Hilfsstoffe. Sie ist von Natur aus weiß bis cremefarben, riecht neutral und schmeckt ebenfalls recht neutral bis leicht süßlich. Tapiokamehl ist auch in der Paleo-Ernährung beliebt. **Sehr gut ist Tapioka aus Maniok als Alternative zu Stärke aus Reis, Mais oder Weizen zum Binden und Andicken von Suppen, Saucen oder Desserts geeignet.** Beim Backen können Sie Tapiokastärke in Verbindung mit Mehl verwenden, um den Teig leichter und luftiger zu machen.

Vorteile von Topfruits Tapiokastärke

- 100 % natürliche Speisestärke aus der ganzen Maniokwurzel
- kontrolliert biologischer Anbau
- glutenfrei und ohne Weizen
- extra fein, einfach und vielseitig verwendbar
- vegan, rein pflanzlich

Besonderheiten unseres Tapiokamehls

Maniokstärke besteht zu etwa 80 % aus Kohlenhydraten und Stärke, davon 80 % Amylopektin und 20 % Amylose. Trotz hohem Kohlenhydratgehalt hat es einen niedrigen glykämischen Index (GI) und ist auch für Diabetiker geeignet. Es beeinflusst den Blutzuckerspiegel nicht so stark wie andere kohlenhydratreiche Lebensmittel und setzt vergleichsweise wenig Insulin frei. Mit 1,5 mg Eisen pro 100 g ist Tapioka eine gute natürliche Eisenquelle.

Verwendung unserer Tapiokastärke

Tapiokastärke dient als natürliches Verdickungsmittel und kann herkömmliche Speisestärke 1:1 ersetzen. Es hat eine ähnliche Konsistenz wie Weizenmehl, ist aber feiner und leichter und absorbiert daher mehr Flüssigkeit. Rezepte mit normalem Mehl können Sie mit Tapiokastärke ergänzen, damit Brot, Brötchen, Kuchen, Waffeln oder Pfannkuchen fluffiger werden. Gerade in der **Paleo-Küche ist es ein gerne verwendetes natürliches Bindemittel**. Als natürlicher Soßenbinder ist Tapiokamehl optimal zum natürlichen Andicken von herzhaften Pürees, Suppen oder Saucen. Aber auch zum Binden von Süßspeisen und Desserts wie Porridge, Pudding, Cremes. Tapiokastärke ist ein wichtiger Bestandteil der kreolischen Küche und Grundzutat für das afrikanische Gericht "Fufu". Auch der in Asien beliebte "Bubble Tea" besteht aus kleinen Tapioka-Kugeln.

Wissenswertes zum Maniok und Tapiokastärke

Maniok: eine vielseitige Wurzelknolle

Die Maniokknolle ist in tropischen Ländern so verbreitet ist wie bei uns die Kartoffel. Daher wird die eine Wurzel neben Yuca und Cassava auch "Tropenkartoffel" genannt. Die Maniokwurzel ist innen weiß und hat eine rotbraune Schale. Für unsere feine weiße Tapiokastärke wird nur das helle, innere Fruchtfleisch verwendet. Das ursprüngliche Herkunftsland der Maniokwurzel ist Brasilien. Der Name "Maniok" stammt aus der Tipi-Sprache (original: *typyóka*). Heutzutage wächst Maniok auch in Asien, Afrika und Mittel- und Südamerika. Für die Einheimischen vieler tropischer Länder sind die ganzen Knollen – frittiert, gekocht oder gebacken – sowie daraus hergestelltes Maniokmehl ein wichtiges Grundnahrungsmittel.

Verarbeitung von Maniokknollen zu Tapioka

Unser Tapiokamehl ist ein reines Naturprodukt aus Thailand. Für die Herstellung der Tapiokastärke werden die ganzen Maniokwurzeln zuerst gewaschen, dann zerkleinert und zentrifugiert. In einem letzten Schritt wird dem Tapiokamehl durch Trocknung das Wasser entzogen, sodass es nur noch etwa 13 % Restfeuchte hat und zum Großteil aus Stärke besteht. Der Tapiokastärke werden keine künstlichen Zusatzstoffe wie Aromen, Farbstoffe oder Konservierungsmittel hinzugefügt. Allerdings hat unser Tapiokamehl keine Rohkost-Qualität, da es wie die Kartoffel nicht roh gegessen werden kann.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Tapiokastärke

Topfruits

Zutaten: Tapiokastärke Bio kbA, aus Maniok
Lagerung: trocken und dunkel lagern, in einem dicht schließenden Behälter
Verpackung: 1000 g im Vakuumbeutel

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1367 kj
Brennwert kcal	322 kcal
Fett	0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	80 g
davon Zucker	4 g
Ballaststoffe	0,9 g
Eiweiß	0 g
Salz	0,01 g