

Mandioca o iuca

7#

(*Manihot esculenta* Crantz; euforbiàcies)

Descripció

La mandioca, també anomenada iuca (no s'ha de confondre amb el gènere *Yucca*), és una planta de la família de les euforbiàcies. És un arbust perennifoli, monoic, que pot arribar a 20 m d'alçària, amb arrels tuberoses engruixides, fusiformes i fibroses. Les fulles són alternes, palmades i estipulades. D'aquesta planta s'obté la tapioca, aliment ric en glúcids com el midó.

L'evidència més antiga del cultiu de la mandioca prové de restes arqueològiques de fa 4.000 anys trobades al Perú, tot i que es pensa que és força més antic i es considera un dels primers conreus domesticats a Amèrica del Sud. Es cultiva com a aliment bàsic a molts països tropicals. La mandioca es classifica com a dolça o amargant depenent del nivell de la substància tòxica (*glucòsids cianogenètics*) que conté. Una preparació poc acurada de la mandioca causa una malaltia coneguda com a *konzo*. Tanmateix, els agricultors prefereixen conrear-ne varietats amargants, ja que són més resistent a les plagues i poden viure en sòls més pobres.

Parts consumides: les arrels i les fulles tendres



Entre bogons



L'arrel de la mandioca s'utilitza extensament a la cuina llatinoamericana i caribeny a així com a les de l'Àfrica i l'Àsia tropicals. Las varietats dolces es consumeixen, sobretot, bullides o fregides en forma similar a les patates. Per a les preparacions alimentàries, l'arrel se sotmet a diferents processos d'escaldat, ebullició i/o fermentació. Existeixen també diversos derivats de la mandioca com el *gari*, el *fufu* o la massa *d'agbelima*, consumits a l'Àfrica, i la tapioca amb la qual es fa el típic *casabe* o pa de mandioca que es menja a diverses regions llatinoamericanes. També se'n fan diferents begudes alcohòliques a Amèrica Central i del Sud i a l'Àfrica. Les fulles tendres, bullides, també es poden menjar com a verdura.

Rica en:

l'arrel de la mandioca és rica en carbohidrats (especialment midó), vitamina C i manganès i, en menor grau, en calci, fòsfor, potassi i àcid fòlic.

Les fulles tendres són una bona font de proteïna (rica en l'aminoàcid lisina, però deficient en metionina i triptòfan).

Les arrels i les fulles han de cuinar-se o processar-se per tal d'eliminar les substàncies tòxiques que contenen.

Aliments similars:

patata (*Solanum tuberosum*),
moniato (*Ipomoea batatas*)
i nyam (*Dioscorea spp.*).

Origen geogràfic

XINA



Sabies que...

la mandioca es troba entre les cinc primeres fonts d'hidrats de carboni de la humanitat, tot i que en l'actualitat està perdent valor en favor d'altres aliments rics en midó com ara els cereals i d'altres òrgans subterranis de reserva?

Organitza:

**FONDO
COMERC**

Amb la col·laboració de:



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



CONSORCI PER A
LA NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA



UNIVERSITAT
BARCELONA



BBVA CX



INSTITUT
BOTÀNIC
DE BARCELONA