

Maniok

Manihot esculenta

Euphorbiaceae · Manihot · Malpighiales · Magnoliopsida



ÜBER DIE PFLANZE

Halbimmergrüner Strauch, bis zu 5 m hoch. Handförmige geteilte Blätter (3-9 Segmente), spindelförmige stärkehaltige Knollen.

WIRKUNG

Stärke, Rohprotein, Ballaststoffe

ANWENDUNG

- Tapioka
- Gari
- Fufu

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- in einigen Kulturen als Blutzuckerregulator oder bei Verdauungsproblemen eingesetzt; Blätter in Afrika als Eisenquelle bei Anämie oder als Entwässerungsmittel bei Ödemen

ERKENNUNGSMERKMALE

Spindelförmige stärkehaltige Knollen, handförmige Blätter mit bis zu 18 cm Länge

WUCHS

Strauch

HERKUNFT

Südamerika

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Knollen
- Blätter

ZUBEREITUNG

- Rösten/Kochen zur Entgiftung von Cyanoglykosiden

ERNTEZEIT

- Teil: nach 9-12 Monaten

INHALTSSTOFFE

- Linamarin (cyanogenes Glykosid)

- Lotaustralin
- Stärke
- Rohprotein
- Ballaststoffe

ÄTHERISCHE ÖLE

- β -amyrin

•

(1r,2r,4br,6r,7r,8as)-2-ethenyl-1,6,7-trihydroxy-2,4b,8,8-tetramethyl-1,5,6,7,8a,9-hexahydrophenanthren-3-one

- alnulin

•

(2r,4ar,6br,8ar,12ar,12br,14as,14br)-2,4a,6b,9,9,12a,14a-heptamethyl-10-oxo-3,4,5,7,8,8a,11,12,12b,13,14,14b-dodecahydro-1h-picene-2-carboxylic acid

•

(4ar,6ar,6bs,8ar,12ar,14ar,14br)-4,4,6a,6b,8a,11,11,14b-octamethyl-2,4a,5,6,7,8,9,10,12,12a,14,14a-dodecahydro-1h-picen-3-one

- 7-ethenyl-2,8-dihydroxy-1,1,4a,7-tetramethyl-4,8,10,10a-tetrahydro-2h-phenanthrene-3,6-dione

•

(4as,4bs,7r,10as)-7-ethenyl-2,6-dihydroxy-1,1,4a,7-tetramethyl-2,4,4b,5,6,9,10,10a-octahydrophenanthren-3-one

•

(4ar,6ar,8ar,12as,12bs,14ar,14br)-4,4,6a,8a,11,11,12b,14b-octamethyl-2,4a,5,6,8,9,10,12,12a,13,14,14a-dodecahydro-1h-picen-3-one

- β -amyrin

•

(3r,4ar,6ar,8ar,12ar,12bs,14ar,14br)-4,4,6a,8a,11,11,12b,14b-octamethyl-1,2,3,4a,5,6,8,9,10,12,12a,13,14,14a-tetradecahydropicen-3-ol

•

(1r,4s,6s,7s,9s,10s,13s)-6,7-dihydroxy-5,5,9,13-tetramethyltetracyclo[11.2.1.0^{1,10}.0^{4,9}]hexadec-14-en-12-one

- ent-kaurene
- taraxerone

•

10-hydroxy-2,4a,6b,9,9,12a,14a-heptamethyl-1,3,4,5,7,8,8a,10,11,12,12b,13,14,14b-tetradecahydropicene-2-carboxylic acid

- 4,4,6a,8a,11,11,12b,14b-octamethyl-2,4a,5,6,8,9,10,12,12a,13,14,14a-dodecahydro-1h-picen-3-one

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

stark

GIFTIGE TEILE

- Wurzelknolle (roh)
- Blätter (roh)

VERGIFTUNGSZEICHEN

Linamarin setzt beim Verzehr roher oder unzureichend verarbeiteter Knollen Blausäure frei: Kopfschmerz, Schwindel, Erbrechen, Atemnot, bei hoher Dosis Bewusstlosigkeit und Tod. Chronisch — bei einseitiger Ernährung mit schlecht gewässertem Bittermaniok — entsteht KONZO, eine plötzlich einsetzende, bleibende spastische Lähmung der Beine, vor allem bei Kindern und Frauen.

Ausreichendes Wässern, Fermentieren und Kochen zerstört das Glykosid; das ist der Grund für die traditionellen Verfahren. [ergänzt 2026-08-16,/T5b]

NEBENWIRKUNGEN

Verbliebene Blausäureverbindungen in Maniokspeisen können neurologische Störungen bis hin zu Lähmungen verursachen, besonders bei mangelernährten Menschen. Wird die Aufbereitung abgekürzt — wie es in Hungerzeiten vorkommt —, bleiben die Glykoside nur teilweise entfernt. Diese unzureichende Verarbeitung ist mit Konzo verknüpft, einer neurologischen Erkrankung durch dauerhafte Blausäurebelastung.

GEGENANZEIGEN

ROHE Maniokwurzel darf nicht verzehrt werden. Alle Teile der Pflanze enthalten die cyanogenen Glykoside Linamarin und Lotaustralin (Verhältnis etwa 97 zu 3), aus denen bei der Verarbeitung Blausäure frei wird. Vor dem Verzehr ist eine Aufbereitung zwingend: Einweichen mit anschließendem Kochen entfernt mehr als Einweichen oder Kochen allein; Sontrocknung entfernt mehr als Ofentrocknung, weil das Enzym Linamarase länger auf die Glykoside einwirken kann. Zerkleinern, Einweichen, Spülen und Backen senken den Gehalt auf unbedenkliche Werte.

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.