

GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon

Stärke

Sie sind eine aktive, sportliche Person?
Dann sind stärkehaltige Lebensmittel
genau das Richtige für Sie, denn Stärke
liefert dem Körper langfristig Energie.

Stärke - Natürlicher Soßenbinder

Was ist Stärke?

Stärke wird ausschließlich von Pflanzen gebildet. Stärke wird zumeist aus **Kartoffeln** und Getreide, seltener aus **Reis** oder **Mais** gewonnen. Mehl beispielsweise besteht zum Großteil aus Stärke. Stärke hat einen neutralen Geschmack und lässt sich leicht binden, daher eignet sie sich vor allem zum Abbinden von Soßen.

Woraus besteht Stärke?

Stärke ist ein Mehrfachzucker (Kohlenhydrat) und besteht aus langen Ketten bzw. verzweigten Gebilden von Traubenzucker (**Glukose**).

Wirkung von Stärke

Stärkehaltige Lebensmittel liefern dem Körper langfristig Energie und sind daher ideal für aktive und sportliche Personen. Zu stärkehaltigen Lebensmitteln zählen Kartoffeln, Mais, Nudeln und Brot.

Verwendung von Stärke

Stärke wird zum Andicken von Soßen verwendet. Darüber hinaus dient es zur Herstellung von verschiedenen stärkebasierten Zuckerstoffen, die als Süßungsmittel, z. B. bei Limonaden, Speiseeis, Konfitüren und Süßwaren, bei Backwaren oder Milchprodukten eingesetzt werden. Stärke kommt in vielen Lebensmitteln wie Brot, Nudeln, **Reis**, **Mais**, **Erbsen**, **Kartoffeln** sowie in Trockengemüse (Linsen, weiße oder rote Bohnen, Kichererbsen) natürlich vor. In der Nahrungsmittelindustrie finden native wie auch modifizierte Stärken Verwendung.

Maisstärke ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: