

Die Stärke genauer betrachtet



Amylose

- 20-30 % der Stärke
- macht Erdäpfel locker



Amylopektin

- 70-80 % der Stärke
- hält Erdäpfel zusammen

Festkochende Kartoffeln besitzen **weniger Stärke** und **stabilere Zellverbände** als mehligkochende Kartoffeln. Deshalb bleiben die Zellen beim Garen länger zusammen und die Kartoffel behält ihre Form.

Kochtypen auf einen Blick

Hunger?

Festkochend, "speckig"

- geringer Stärkegehalt (12-14 %)
- bleibt schnittfest & saftig
- ideal für Salat, Beilagen, Salzerdäpfel, Gratin

„Mehlige“

- höherer Stärkegehalt (16-18 %)
- zerfällt leicht, locker & trocken
- ideal für Püree, Teige, Kroketten, Brot

Vorwiegend festkochend

- mittlerer Stärkegehalt (14-16 %)
- Allrounder, leicht & locker, bleibt aber formstabil
- ideal für Pommes, Aufläufe, Gulasch, Rösti

Frühkartoffeln, "Heurige"

- besonders zarte Schale
- mild & saftig
- kurze Lagerzeit
- ideal für Beilagen



#dieesserwisser