



En matvara som innehåller mycket stärkelse. Används för att "kolhydratladda", till exempel inför en idrottstävling. Görs av vete. Används ofta i italienska maträtter.

En matvara som består av stärkelse. Smakar beskt när den är rå, men blir sötare när den kokas. Är lätt att odla i Sverige. Plantan blir ungefär en halvmeter hög, men det är rotknölnarna vi äter.

En matvara som innehåller mycket stärkelse. Odlas mycket i Asien på åkrar som står under vatten. Det är den vanligaste stärkelsekällan för hälften av världens befolkning. Det finns långkorniga och rundkorniga sorter.

Ett bär som inte innehåller stärkelse, men druvsocker. Det kan vara gult, rött, blått eller grönt. Det odlas i tempererade klimat och behöver mycket sol för att bären ska bli söta. Bären äts färska eller torkade. Man kan också låta dem jäsa och göra en dryck av dem.

En matvara som inte innehåller stärkelse. Den kommer från djurriket. Den är rik på fett och protein. Ingår i pannkakor, sockerkakor och stelnar när den värms.

En matvara som inte innehåller stärkelse. Den innehåller mycket protein och fett. Som lyxprodukt kommer den från störfiskar, annars ofta från torsk eller sej. Den görs av fiskars ägg, och används ofta som smörgåspålägg.