Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Was genau sind Hefeflocken und Hefeextrakt?

Mon, 09/24/2018 - 09:23

In Rezepten für vegane und vegetarische Gerichte kommen häufig Hefeflocken zum Einsatz. Sie bestehen aus inaktiver Hefe, die gewalzt und getrocknet wird. Die Zugabe von Hefeflocken dient als Würze und dazu, Flüssigkeiten zu binden. Da die Flocken hitzeempfindlich sind, sollten sie nicht mitgekocht werden.
Hefeextrakt ist ein Konzentrat, das aus vergorener Hefe gewonnen wird. Der Extrakt kommt häufig in Instantbrühen, Snacks und vegetarischen Brotaufstrichen vor.
Sowohl Hefeextrakt als auch Hefeflocken sind reich an verschiedenen B-Vitaminen und an Eiweiß.
Beide Produkte wirken geschmacksverstärkend, denn sie enthalten von Natur aus die Aminosäure Glutaminsäure und deren Salz, das Glutamat. In der Zutatenliste müssen sowohl Hefeflocken als auch Hefeextrakt als Zutaten angeführt werden, nicht jedoch das enthaltene Glutamat.
Wenn auf Fertigsuppen oder anderen Lebensmitteln der Hinweis „Ohne Geschmacksverstärker“ oder „Ohne Glutamat“ zu finden ist, bedeutet dies zwar, dass keine Lebensmittelzusatzstoffe aus der Klasse der Geschmacksverstärker zugesetzt wurden. Trotzdem können diese Produkte Glutamat enthalten – nämlich wenn beispielsweise Hefeextrakt als Zutat verwendet wurde.