

10 Fragen zu  
**Hefe**extrakt



# Hefeextrakt – das Naturtalent

Die deutsche Küche ist für ihre herzhaften Gerichte berühmt – ob Bouillons, Suppen oder Eintöpfe, kräftige Saucen oder mariniertes Fleisch. Eine bewährte Zutat, die diese würzige Note unterstreicht, ist Hefeextrakt. Er hat seinen Ursprung in natürlicher Hefe, die auch die Grundzutat für Brot, Bier und Wein ist.

Der Geschmack von Hefeextrakt ähnelt dem einer Fleischbrühe, und das obwohl er frei von tierischen Inhaltsstoffen ist. Daher ist Hefeextrakt auch eine geeignete Alternative für die vegetarische Küche.

Aufgrund seines starken Eigengeschmacks wird Hefeextrakt oft als Zutat zum Verfeinern herzhafter Speisen verwendet. Es ist diese würzige Note, die uns sogar seltener zum Salzstreuer greifen lässt und damit zu einer ausgewogenen und salzreduzierten Ernährung beitragen kann.

Weil das Essen schmecken soll, verwenden wir beim Kochen verschiedene Zutaten wie Gewürze, Kräuter oder Essig. Das ist auch der Grund, weshalb erfahrene Lebensmittelhersteller zum natürlichen Hefeextrakt greifen.



## Was ist Hefeextrakt?

*Hefeextrakt ist eine natürliche Zutat, die aus Hefe hergestellt wird. Es ist die gleiche Hefe, die auch der Bäcker, Brauer oder Winzer verwendet. Hefeextrakt hat einen ähnlich würzigen Geschmack wie eine Bouillon und wird daher oft als Zutat in herzhaften Lebensmitteln verwendet. Als natürliche Zutat fügt Hefeextrakt Geschmack hinzu und unterstützt zugleich den Eigengeschmack.*



## Was ist der Unterschied zwischen frischer Hefe und Hefeextrakt?

*Hefe ist die Grundzutat für Hefeextrakt. Enzyme teilen die Proteine in ihre geschmacksbringenden Bestandteile. Das ist Hefeextrakt.*



In welchen Produkten wird **Hefeextrakt** verwendet?

*Hefeextrakt wird in den meisten im Supermarkt erhältlichen würzigen Produkten verwendet. Viele beliebte Saucen, Bouillons, Suppen, Fleischgerichte, Fertiggerichte und herzhafte Snacks werden mit Hefeextrakt verfeinert.*

Eignet sich Hefeextrakt auch für die vegetarische Küche?

*Ja, obwohl der Geschmack stark an eine Fleischbrühe erinnert, ist Hefeextrakt frei von tierischen Inhaltsstoffen und daher gleichermaßen geeignet für die vegetarische Küche.*



## Wie viel Hefeextrakt wird in Lebensmitteln verwendet?

*Da Hefeextrakt einen starken Eigengeschmack hat, wird es nur in niedrigen Dosierungen verwendet. Schon eine geringe Menge erzielt eine große Wirkung für den besonderen, herzhaften Geschmack. Für gewöhnlich beträgt die Konzentration an Hefeextrakt in Speisen weniger als ein Prozent.*



## Was ist der Unterschied zwischen Hefeextrakt und Glutamat?

*Viele frische Produkte enthalten von Natur aus Glutamat; so ist es zum Beispiel in Tomaten, Erbsen und Pilzen enthalten. Glutamat ist auch einer von vielen natürlichen Grundstoffen in Hefeextrakt. Der menschliche Körper selbst produziert auch Glutamat. Es ist sowohl im Speichel als auch in hoher Konzentration in der Muttermilch enthalten. Der Anteil an Glutamat in Hefeextrakt beträgt für gewöhnlich etwa fünf Prozent.*

*Häufig wird Glutamat mit Mononatriumglutamat (MSG) verwechselt. Dieser Geschmacksverstärker besteht zu 100 Prozent aus dem Natriumsalz der Glutaminsäure.*

*Anders als Hefeextrakt hat Mononatriumglutamat keinen Eigengeschmack und wird nur eingesetzt, um bestehenden Geschmack zu verstärken.*

## Ist Hefeextrakt ein Zusatzstoff?

*Nein, Hefeextrakt ist ein natürliches Lebensmittel und kein geschmacksverstärkender Zusatzstoff. Geschmacksverstärker wie Mononatriumglutamat (MSG) zählen zu den Zusatzstoffen und sind als solche oder mit einer E-Nummer (E 620 – E 640) in der Zutatenliste gekennzeichnet.*



## Wie ist Hefeextrakt auf der Zutatenliste gekennzeichnet?

*Hefeextrakt wird in der Zutatenliste als „Hefeextrakt“ aufgeführt, manchmal aber auch als „natürliches Aroma“. Diese Kennzeichnung entspricht dem Europäischen Lebensmittelgesetz.*



## Löst Hefeextrakt Allergien aus?

*Nein. Hefeextrakt ist von unabhängigen Ernährungswissenschaftlern getestet worden. Alle Ergebnisse bestätigen, dass Hefeextrakt nicht als Allergen einzustufen ist.*



## Ist die Verwendung von Hefeextrakt in Lebensmitteln sicher?

*Ja, unabhängige Ernährungswissenschaftler haben alle bestehenden wissenschaftlichen Informationen ausgewertet und Hefeextrakt als sichere Zutat eingestuft.*

*Auch der Anteil an Glutamat in Hefeextrakt ist unbedenklich, er macht lediglich ungefähr fünf Prozent aus. Zum Vergleich: In 25 Gramm (ein Esslöffel) Parmesankäse auf unseren Nudeln ist fünfmal so viel Glutamat enthalten wie in 200 ml einer mit Hefeextrakt gewürzten Brühe.*

# Wir über uns

EURASYP steht für **European Association for Specialty Yeast Products**. EURASYP ist der Europäische Verband für Hefespezialprodukte, darunter auch Hefeextrakt.

EURASYP vertritt die politischen und wirtschaftlichen Interessen seiner internationalen Mitglieder. Eines der Hauptziele des Verbandes ist die Verbreitung von Informationen in der Öffentlichkeit, um die Akzeptanz von Hefespezialprodukten – einschließlich Hefeextrakt – als Zutat in vielen Produkten und Gerichten zu erhöhen.

Mitglieder von EURASYP:



EURASYP

European Association  
for Specialty Yeast Products

42 rue de Châteaudun  
F - 75314 PARIS CEDEX 09  
Tel./Fax: + 33 (0)1 43 53 36 59

[www.hefeextrakt.info](http://www.hefeextrakt.info)