

# Hefeextrakt – von Natur aus gut





# Inhalt

Hefeextrakt – von Natur aus gut 4

Das Naturtalent 5

## Starker Geschmack statt Geschmacksverstärker

- Fester Bestandteil unserer täglichen Ernährung 6
- Natürlich und kraftvoll 7
- Der Bouillon-Geschmack 8

## Die Summe natürlicher Inhaltsstoffe

- Hefeextrakt unter der Lupe 10
- In drei Schritten von Hefe zu Hefeextrakt 11
- Hefeextrakt und Glutamat 12

## Über EURASYP

- Wer ist EURASYP 14
- Was macht EURASYP 14
- Kontakt 14
- Mitglieder von EURASYP 15

# Hefeextrakt – von Natur aus gut

Viele Verbraucher wünschen sich von der Lebensmittelindustrie mehr Transparenz. Der Ruf nach detaillierten Lebensmittelinformationen, verständlichen Angaben von Zutaten sowie einer klaren Kennzeichnung von Inhaltsstoffen wird immer lauter.

EURASYP, der Europäische Verband für Hefespezialprodukte möchte diesem Wunsch nachkommen und über Hefeextrakt, eine natürliche Lebensmittelzutat in zahlreichen herzhaften Produkten, informieren.

Seit über 50 Jahren wird Hefeextrakt als Zutat in Lebensmitteln verwendet. Es sind seine besonderen geschmacklichen Eigenschaften, die Hefeextrakt ausmachen. Von der Basiszutat für Hefeextrakt – Hefe – machten schon die alten Ägypter beim Bierbrauen und zur Herstellung von Brot Gebrauch.

Heutzutage ist Hefeextrakt im wahrsten Sinne des Wortes in aller Munde. Wie Kräuter und Gewürze verleiht Hefeextrakt Geschmack und hat deshalb seinen festen Platz in der Lebensmittelproduktion. Das Kombinieren von Zutaten und das Beeinflussen von Geschmack sind schließlich die Dinge, um die es beim Kochen geht.



# Das Naturtalent

Der Ursprung von Hefeextrakt liegt – der Name verrät es – in frischer Hefe. Hefe ist ein natürlicher Alleskönner, der zur Herstellung alltäglicher Lebensmittel wie Brot aber auch für Bier und Wein genutzt wird. Die gleiche Hefe ist auch die Grundzutat für Hefeextrakt.

Hefeextrakt profitiert vom Vitamin- und Proteinreichtum seiner natürlichen Basis – auch den Produkten, in denen Hefeextrakt verwendet wird, kommt dieser natürliche Mix zugute. Hefeextrakt ist eine Mischung verschiedener Inhaltsstoffe – alle natürlichen Ursprungs. Auch die Verarbeitung von Hefe zu Hefeextrakt erfolgt ohne chemische Zusätze.

Hefe und Hefeextrakt unterscheiden sich zwar optisch voneinander, in der Zusammensetzung sind sie sich jedoch sehr ähnlich. Diese Natürlichkeit schätzen Lebensmittelhersteller und setzen daher auf Hefeextrakt mit seinen besonderen Geschmackseigenschaften.

Hefeextrakt ist ein natürlicher Inhaltsstoff, der auf frischer Hefe basiert und dessen Produktion ohne chemische Zusätze erfolgt. Für Hefeextrakt wird die gleiche Hefe verwendet wie für die Herstellung von Brot, Bier und Wein.



# Starker Geschmack statt Geschmacksverstärker

## Fester Bestandteil unserer täglichen Ernährung

Hefeextrakt gehört ebenso wie Kräuter und Gewürze zur Rezeptur der meisten angebotenen Saucen, Bouillons, Suppen, Fleischgerichte, Fertiggerichte und Snacks. Das liegt an seinen besonderen Eigenschaften. Denn Hefeextrakt verleiht nicht nur Geschmack, sondern hebt auch die natürlichen Aromen hervor.

Während Hefeextrakt eine natürliche Zutat ist, die sich aus verschiedenen Aminosäuren, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen zusammensetzt, sind Geschmacksverstärker wie Mononatriumglutamat (MSG) Zusatzstoffe, die aus nur einer Komponente bestehen.

## Was ist Hefeextrakt?

Hefeextrakt ist eine natürliche Zutat, die aus Hefe hergestellt wird. Sie besteht aus verschiedenen Proteinbestandteilen und verleiht unserem Essen eine würzige Note. Hefeextrakt wird oft als Zutat in Lebensmitteln verwendet, um diesen Produkten Geschmack hinzuzufügen bzw. Aromen hervorzuheben.



## Natürlich und kraftvoll

Hefeextrakt weist noch mehr positive Eigenschaften auf. Dank der natürlichen Grundzutat Hefe kann Hefeextrakt völlig unbedenklich eingesetzt werden. Zudem ist Hefeextrakt eine besonders kraftvolle Zutat.

Schon eine geringe Menge erzielt eine große Wirkung für den besonderen, herzhaften Geschmack von Lebensmitteln. Für gewöhnlich beträgt die Konzentration von Hefeextrakt in Speisen weniger als ein Prozent.

## In welchen Produkten wird Hefeextrakt verwendet?

Hefeextrakt wird in den meisten im Supermarkt erhältlichen pikanten Produkten verwendet. Wie Kräuter und Gewürze ist auch Hefeextrakt eine Zutat, die zum Verfeinern vieler Saucen, Bouillons, Suppen, Fleischgerichte, Fertiggerichte und Snacks verwendet wird.

## Weshalb wird Hefeextrakt verwendet?

Aufgrund seines starken Eigengeschmacks wird Hefeextrakt oft als Zutat in herzhaften Produkten und Speisen verwendet. Wie Kräuter oder Gewürze macht Hefeextrakt das Essen noch schmackhafter. Es ist reich an Proteinen und eignet sich gleichermaßen für die vegetarische Küche. Darüber hinaus kann durch die Zugabe von Hefeextrakt der Salzgehalt in Produkten verringert werden. Hefeextrakt trägt somit zu einer ausgewogenen und salzreduzierten Ernährung bei.

## Der Bouillon-Geschmack

Der Geschmack von Hefeextrakt erinnert an Fleischbouillon, und das obwohl es frei von tierischen Inhaltsstoffen ist. Verantwortlich dafür sind allein die enthaltenen Proteine und Aminosäuren – sie machen den Geschmack. Da sich ihre Zusammensetzung in der Brühe aus Fleischbasis und in Hefeextrakt sehr stark ähneln, haben wir den herzhaften Geschmack von Bouillon auf der Zunge – ein natürliches Geschmackswunder.

Selbst zu einer ausgewogenen und salzreduzierten Ernährung kann Hefeextrakt beitragen, da durch die Zugabe von Hefeextrakt der Salzgehalt in Produkten reduziert werden kann.

## Löst Hefeextrakt Allergien aus?

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

Hefeextrakt ist eine natürliche, gesunde und vegetarische Zutat, die in der Lebensmittelindustrie zum Verfeinern von Produkten und Speisen eingesetzt wird.



# Die Summe natürlicher Inhaltsstoffe

Wie ist **Hefe**extrakt auf der Zutatenliste gekennzeichnet?

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

## Hefeextrakt unter der Lupe

Ernährungsphysiologisch besteht Hefeextrakt aus Proteinen, Aminosäuren, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen. Hefeextrakt bereichert unsere Nahrungsmittel und trägt zum guten Geschmack bei.



Hefeextrakt gibt es in vielen Varianten und kann somit in unterschiedlichen Rezepturen eingesetzt werden. Die Unterschiede in Geschmack, Farbe und Geruch werden bei der Herstellung unter anderem durch verschiedene Kochtemperaturen und -zeiten erzielt.



## In drei Schritten von Hefe zu Hefeextrakt

- 1** Im ersten Schritt wird der frischen Hefe Zucker zugeführt. Wenn sich die Hefe optimal entwickelt hat, stoppt eine Erhitzung das weitere Wachstum.
- 2** Im zweiten Schritt teilen hefeeigene oder hinzugefügte Enzyme die in der Hefe enthaltenen Proteine in ihre geschmacksbringenden Elemente. Diese Reaktion ist vergleichbar mit dem Reifeprozess von Käse, bei dem das Milcheiweiß aufgespalten wird, um dem Käse seinen Geschmack zu verleihen.
- 3** Im letzten Schritt werden die geschmacksintensiven Bestandteile von dem unlöslichen Rest getrennt und so lange getrocknet, bis aus der Proteinmischung ein Pulver entstanden ist. Das ist Hefeextrakt.

Was ist der Unterschied zwischen frischer Hefe und Hefeextrakt?

Hefe, die auch für die Herstellung von Brot, Bier und Wein verwendet wird, ist die Grundzutat für Hefeextrakt. Enzyme zerlegen die Proteine in ihre geschmacksbringenden Elemente. Das ist Hefeextrakt.

## Hefeextrakt und Glutamat

Hefeextrakt ist eine Mischung verschiedener Proteinbestandteile. Da Glutamat in jedem natürlichen Protein vorkommt, ist es auch einer von vielen Grundstoffen, der in Hefeextrakt enthalten ist. Der Anteil an Glutamat in Hefeextrakt beträgt für gewöhnlich etwa fünf Prozent. Dies ist im Vergleich zu anderen alltäglichen Nahrungsmitteln ein niedriger Glutamatgehalt.

So ist zum Beispiel die Konzentration an Glutamat in Tomaten, Erbsen oder Pilzen deutlich höher als in Hefeextrakt. Allein durch den Verzehr einer Tomate wird doppelt so viel Glutamat aufgenommen wie beim Genuss von 200 ml mit Hefeextrakt gewürzter Brühe.

Lebensmittel	Vorhandenes Glutamat (mg / 100g)
Hähnchenfleisch	22
Emmentaler	308
Tomaten	246
Grüne Erbsen	106
Pilze	42
Brühe auf Hefeextraktbasis	40

Auch der menschliche Körper selbst produziert Glutamat. Es ist sowohl im Speichel als auch in hoher Konzentration in der Muttermilch enthalten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) schreibt Glutamat sogar eine wichtige Rolle bei der Übermittlung und Verarbeitung von Informationen im Gehirn zu.



Hefeextrakt wird häufig mit dem Geschmacksverstärker Mononatriumglutamat (MSG) verwechselt. Dabei unterscheiden sich beide Zutaten nicht nur stark in ihrer Zusammensetzung, sondern auch in ihrer Wirkung: Während Hefeextrakt Proteine, Vitamine und Aminosäuren enthält, besteht der Geschmacksverstärker MSG zu 100 Prozent aus Glutamat-Salz, dem Salz der Glutaminsäure. Mononatriumglutamat hat im Gegensatz zu Hefeextrakt keinen Eigengeschmack und wird eingesetzt, um bestehenden Geschmack zu verstärken.

Enthält  
Hefeextrakt  
Glutamat?

Glutamat ist Bestandteil jedes Proteins und somit auch einer von vielen natürlichen Grundstoffen in Hefeextrakt. Der Anteil an Glutamat in Hefeextrakt macht für gewöhnlich fünf Prozent aus. Auch der menschliche Körper stellt Glutamat her; so ist es im Speichel und in der Muttermilch enthalten und spielt eine wichtige Rolle im Stoffwechsel des Körpers.

# Über EURASYP

## Wer ist EURASYP?

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

## Was macht EURASYP?

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.

## Kontakt

### European Association for Specialty Yeast Products

42 rue de Châteaudun

F - 75314 PARIS CEDEX 09

Tel./Fax: + 33 (0)1 43 53 36 59

E-Mail: [info@hefeextrakt.info](mailto:info@hefeextrakt.info)

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

Mitglieder von EURASYP:





EUR<sup>A</sup>SYP

| 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)