



Hefe - Traditionelle Backhefe

Herkunft der Hefe

Hefe, auch Backhefe genannt, gehört zu den Hefen (einzellige Pilze) und ist eine sogenannte Knospungs-Hefe. Seit über 2000 Jahren wird sie zur Lockerung von Teigen, vor allem bei Backerzeugnissen eingesetzt.

Aroma von Hefe

Frische Backhefe hat eine helle, meist gelbliche Farbe und einen angenehmen Geruch. Der Geschmack ist intensiv-süßlich.

Inhaltsstoffe der Hefe

Hefe enthält B-Vitamine, wie B1, B2 und B6, außerdem Folsäure und Niacin. Neben diesen Vitaminen sind Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten,

Anwendung und Wirkung von Hefe

Hefe in der Küche:

Hefe wird in Form von Hefeextrakt, Hefepulver, Hefeflocken, Hefepaste und Hefetunke als Nahrungsergänzungsmittel im Handel angeboten. Backhefe wird vorwiegend zum Backen verwendet, aber auch für die Gewinnung von Bier, Essig und Wein. Durch die Backhefe können diese Lebensmittel zum Gären gebracht werden. Trockenhefe ist bei Raumtemperatur bis zu einem Jahr und länger haltbar, frische Hefe zehn bis zwölf Tage bei einer Lagertemperatur von 2-8°C.

Hefe-Tipp:

Alte Hefe erkennt man daran, dass sie braungrau, rissig, bröckelig und einen zunehmend bitteren Geschmack und unangenehmen Geruch hat.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: