

GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon



Hefe

Schon seit über 2000 Jahren wird sie zur Lockerung von Teigen, vor allem bei Backerzeugnissen eingesetzt. Zusätzlich dient Hefe auch der Bier-, Wein- und Essiggewinnung – durch sie können Lebensmittel zum Gären gebracht werden.

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

In der Hefe ist ein hoher Anteil an B-Vitaminen wie B1, B2 und B6 enthalten. 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 in der Medizin:

Auch im medizinischen Bereich wird Backhefe eingesetzt – sie hilft bei Durchfallerkrankungen, schwachem Allgemeinempfinden und bei Haarausfall. Der Mix aus B-Vitaminen unterstützt den Stoffwechsel, sowie Muskeln und Nerven. Außerdem sorgen Eisen, Zink und Magnesium für Blutbildung, gesunde Muskeln und gute Abwehrkräfte. Das enthaltene Eiweiß ist nicht nur gut für Sportler oder Kinder, sondern dient auch als Ergänzung für Vegetarier.

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: