

Hefe

Hefen sind einzellige Organismen, die zu den Pilzen gehören. Der wissenschaftliche Name der Bäckerhefe lautet *Saccharomyces cerevisiae* und weist bereits auf ihre Funktion in der Lebensmittelherstellung hin - übersetzt bedeutet er nämlich „Zuckerpilz des Bieres“. Hefen benötigen für ihren Stoffwechsel Zucker, den sie zu Kohlendioxid und Ethanol abbauen. Man verwendet sie daher vor allem als **Backtriebmittel** für Brot und Kuchen, aber auch bei der **Gärung** von Essig, Wein und Bier.

Wo kommt Bäckerhefe in meiner Ernährung vor?

Beispiele für Lebensmittel, die Hefe enthalten können:

- Brühwürze/Gemüsebrühe
- Vegetarische Brotaufstriche
- Brot
- Kuchen und Gebäck
- Pizza
- Milchprodukte, z. B. Buttermilch, Joghurt
- Bier

Wie kann ich Hefe in meiner Ernährung ersetzen?

Sauerteigbrote sind häufig hefefrei und können als Alternative zu hefehaltigem Brot verzehrt werden. Allerdings gibt es auch Sauerteigbrote, die zusätzlich Hefe enthalten. Achten Sie bei abgepacktem Brot immer auf das Zutatenverzeichnis und fragen Sie beim Bäcker nach hefefreien Broten.

In einigen Rezepten kann Hefe durch **Backpulver**, **Weinstein-Backpulver** oder **Natron** ersetzt werden. Der typische Hefegeschmack bleibt dabei allerdings aus und der Teig wird nicht so locker wie mit Hefe.

