

# Hefeflocken, Nährhefe, Hefeextrakt – Was ist das?

Im Handel sind zahlreiche Hefeprodukte erhältlich und oft weiss man nicht, was sich dahinter eigentlich verbirgt. Wir erklären die Unterschiede zwischen Hefeflocken, Nährhefe und Hefeextrakt, die Anwendungsmöglichkeiten, Nährstoffe und vieles mehr.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 18. October 2019

Stand: 23. October 2019

## Was sind Hefeflocken, was ist Nährhefe?

Hefeprodukte, wie Hefeflocken oder Nährhefe werden sowohl von der Lebensmittelindustrie als auch im Privathaushalt gerne zum Würzen eingesetzt. Aufgrund ihres deftig herzhaften Geschmacks kommen sie besonders in der vegetarischen Küche bzw. bei vegetarischen/veganen Fertigprodukten zum Einsatz, da sie dort käse- oder wurstähnliche Geschmacksrichtungen entstehen lassen können.

Hefeprodukte werden aus einzelligen Hefepilzen – meist der Gattung *Saccharomyces cerevisiae* – hergestellt. Es handelt sich hierbei um Backhefe, auch Bierhefe genannt, die in Hefeprodukten jedoch in inaktivierter Form vorliegt.

## Was ist der Unterschied zwischen Hefeflocken, Nährhefe, Hefeextrakt und Trockenhefe?

Für **Hefeflocken oder Nährhefe** sind noch weitere Bezeichnungen im Umlauf. Sie alle bezeichnen im Grunde ein und dasselbe Produkt:

- Hefeflocken
- Nährhefe
- Edelhefe
- Edelhefeflocken
- Würz-Hefeflocken
- Nährhefeflocken
- u. ä.

Nährhefe ist häufig die Hauptzutat jener veganen Brotaufstriche, die von ihrer Konsistenz her an feine Streichwurst erinnern und in kleinen Dosen abgepackt sind, z. B. von Grano Vita, Allos oder Alnatura.

Hefeflocken bestehen meist zu 100 Prozent aus Nährhefe. Sie werden in Tüten zu 200 g oder auch in Pappdosen verpackt angeboten und in der Küche gerne als Würzmittel verwendet oder zur Herstellung veganer Käsesaucen oder anderer käseähnlich schmeckender Koch-Zutaten (z. B. veganer „Parmesan“).

Natürlich können sich – je nach Hersteller – die Inhaltsstofflisten der Hefeflockenprodukte unterscheiden, wenn z. B. noch Salz, Mehl, Honig oder andere Zutaten hinzugemischt werden.

**Hefeextrakt** ist ein meist pastenartiges Konzentrat der Nährhefe, das mit Hilfe von Enzymen hergestellt wird (zu Details siehe weiter unten unter „Wie werden Hefeflocken und Hefeextrakt hergestellt“). Hefeextrakt kommt meist als herzhafter Brotaufstrich, Würzmittel und als Basis für Saucen, Brühen und Brühwürfel zum Einsatz. Bekannte Hefeextrakte, die in Reinform verkauft werden, sind Marmite, Vitam-R oder auch Cenovis.

Während Nährhefe/Hefeflocken und Hefeextrakt bevorzugt als Würzmittel eingesetzt werden, ist **Trockenhefe** ein Backtriebmittel für Brot, Brötchen und Kuchenteige. Deshalb besteht sie auch – im Gegensatz zu den beiden ersteren, die nur noch inaktive Hefepilzzellen enthalten – aus aktiven Hefepilzen, da diese andernfalls den Teig nicht mehr aufgehen lassen könnten.

## Wie schmecken Hefeflocken? Wie schmeckt Hefeextrakt?

Es gibt inzwischen herzhaftes Hefeflocken und auch süßes Hefeflocken. Erstere bestehen zu 100 Prozent aus Hefeflocken, die von Natur aus einen mild-würzigen Geschmack mit leichtem Käsearoma aufweisen. Sie passen daher in alle herzhaften Speisen (Dressings, Dips, Saucen, Brotaufstriche, Gemüsegerichte, Kartoffelgerichte uvm.).

Süßes Hefeflocken schmecken nur deshalb süß, weil man ihnen süße Zutaten beimischt, wie Molkepulver, Honig und Blütenpollen. Zusätzlich werden sie mit Aromen versehen. Süßes Hefeflocken kann man ins Müsli geben oder in Obstsalate, in Dessertsaucen, Desserts, Smoothies und andere Süßspeisen. In die vegane Ernährung passen sie jedoch nicht.

Hefeextrakt hingegen schmeckt deutlich stärker als Hefeflocken. Er schmeckt deftig, eine Geschmacksrichtung, die man auch als „umami“ bezeichnet, da sie keiner der vier anderen Geschmacksrichtungen süß, bitter, sauer oder salzig zugeordnet werden kann.

# Wie werden Hefeflocken und Hefeextrakt hergestellt?

**Hefeflocken** werden folgendermassen hergestellt: Einzellige Hefepilze spezieller Hefestämme (meist *Saccharomyces Cerevisiae*) werden in ein Nährmedium gegeben – oft Melasse (z. B. bei Vitam, Naturata), aber auch Getreide ist möglich (z. B. Rapunzel). Dort vermehren sich die Hefepilze und es entsteht eine flüssige Hefe (man nennt sie auch Hefemilch, Heferahm oder Hefecreme). Diese wird sodann auf Walzen gesprüht, getrocknet und dann in Flockenform gebracht.

Beim Trocknen wird die Hefe inaktiviert, es sind in den fertigen Hefeflocken also keine lebenden Pilzzellen mehr enthalten. Die Vitalstoffe der Hefe jedoch bleiben grösstenteils erhalten, da die beim Trocknungsprozess eingesetzten hohen Temperaturen nur kurz bestehen.

**Hefeextrakt** kann auf unterschiedliche Weise hergestellt werden, z. B. durch Autolyse oder Hydrolyse. Dabei werden die Zellwände während eines Fermentationsprozesses mit Hilfe von Enzymen aufgebrochen und das Zellinnere wird frei (z. B. die Glutaminsäure, die den deftigen Geschmack verleiht), was zur Entfaltung des besonderen Aromas führt.

## Was ist Würze?

Im Zusammenhang mit Würzmitteln auf Hefebasis kommt häufig die Frage auf, ob denn die herkömmliche Speisewürze (auch Suppenwürze oder einfach Würze genannt) ebenfalls ein Hefeextrakt sei.

Würzen stellen die Grundlage für Flüssigwürzen (z. B. Maggi) dar, für Brühwürfel und gekörnte Brühe. Sie haben jedoch mit einem Hefeextrakt nur gemeinsam, dass sie für ähnliche Zwecke eingesetzt werden, nämlich zum Würzen. Hefe wird zu ihrer Herstellung keine verwendet.

Stattdessen greift man auf andere eiweissreiche Rohstoffe zurück, wie etwa Soja- oder Erdnussprotein, Milcheiweiss oder auch Weizenkleber (Gluten). Mit Hilfe der Hydrolyse (Zugabe von Salzsäure) löst man nun die einzelnen Aminosäuren aus dem jeweiligen Rohstoff, insbesondere die so geschmackvolle Glutaminsäure. Anschliessend neutralisiert man die Salzsäure mit Natronlauge. Dadurch entsteht eine recht hohe Kochsalzmenge. Nach der darauffolgenden Reifung ist die Würze fertig.

Konventionelle Speisewürzen können zusätzlich den Geschmacksverstärker Glutamat enthalten. Für Bio-Würzen kommen ausschliesslich rein pflanzliche Rohstoffe aus Bio-Landwirtschaft zum Einsatz. Die Zugabe von Glutamat ist hier natürlich nicht zulässig.

## Dürfen Hefeextrakte in Bioprodukten verwendet werden?

In Bioprodukten ist nur Hefeextrakt zulässig, der mit Autolyse hergestellt wurde. Hierbei dürfen nur die hefeeigenen Enzyme zur Herstellung verwendet werden. Das Ergebnis gilt daher als natürliches Lebens- bzw. Gewürzmittel.

In der konventionellen Lebensmittelindustrie werden Hefeextrakte meist mit der Hydrolyse hergestellt. Dabei werden Fremdenzyme und Säuren eingesetzt, die zu einer viel höheren Glutaminsäurekonzentration führen. Hefeextrakte, die mit Hydrolyse hergestellt wurden, sind keine natürlichen Lebens- bzw. Gewürzmittel mehr.

## Haben Hefeflocken Rohkostqualität?

Beim Herstellungsprozess von Nährhefeprodukten bzw. Hefeextrakten werden kurzzeitig Temperaturen von bis zu 100 Grad erreicht. Es handelt sich daher nicht mehr um Produkte in Rohkostqualität.

## Sind Hefeflocken wirklich so reich an B-Vitaminen?

Beworben werden Nährhefe bzw. Hefeflocken meist für ihren hohen Vitamin-B-Gehalt. Aufgrund dieses hohen Vitamin-B-Gehalts sei Nährhefe - so heisst es oft - besonders gut für Veganer oder Vegetarier geeignet, da diese häufig einen Vitamin-B-Mangel hätten.

Gerade aber Veganer und Vegetarier sind mit B-Vitaminen meist sehr gut versorgt, da wichtige Lebensmittelgruppen der pflanzlichen Ernährung ausserordentlich Vitamin-B-reich sind (Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse, Saaten). Lediglich das Vitamin B12 kommt in einer rein pflanzlichen Ernährung so gut wie nicht vor, doch ist genau dieses B-Vitamin auch nicht in Hefeflocken enthalten.

Hefeflocken hingegen enthalten recht hohe Werte an Vitamin B1, B2, B3 und B6. Die Vitamine B5, B7 (Biotin) und B9 (Folsäure) sind in nur geringen Mengen enthalten.

Der Nährwert von Nährhefe bzw. Hefeflocken kann je nach Hersteller schwanken, hängt also offenbar von den Rohstoffen und der Produktionsweise ab, so dass keine Angaben gemacht werden können, die auf jedes Produkt gleichermaßen zutreffen. Einen Überblick über die Nährwerte finden Sie im nächsten Kapitel.

Wenn Sie daher Hefeflocken zur Optimierung Ihrer Vitalstoffversorgung einnehmen möchten, überprüfen Sie dazu die Nährwertinformationen des jeweiligen Herstellers - entweder über Angaben auf der Packung (wo selten die Vitalstoffe aufgeführt sind) oder über die Webseite des Herstellers oder auch über direkte Anfrage beim Hersteller per E-Mail.

## Enthalten Hefeflocken Vitamin B12?

Nein, Hefeflocken enthalten natürlicherweise kein Vitamin B12. Auch enthalten Hefeflocken kein Vitamin D, kein Vitamin C und kein Vitamin K. Allerdings gibt es Hersteller, die ihre Hefeflocken mit Vitamin B12 oder auch Folsäure anreichern, was dann aber aus der Inhaltsstoffliste hervorgeht.

## Welche Nährstoffe sind in Hefeflocken enthalten?

Die Makronährstoffe (Protein, Fett, Kohlenhydrate) der Nährhefe fallen aufgrund der kleinen Einnahmemenge nicht so sehr ins Gewicht. Da 1 EL Hefeflocken nur etwa 4 g fasst, nimmt man im Allgemeinen nicht mehr als 10 g Hefeflocken pro Tag zu sich. **Wir geben daher den Nährstoffgehalt nicht pro 100 g an, sondern pro 10 g.**

Die nachfolgenden Werte sind dem [Nährwertrechner](#) entnommen, der die offiziell gültigen Zahlen des Bundeslebensmittelschlüssels enthält. Allerdings zeigt sich in der Praxis, dass Hefeflocken - wie bereits oben erwähnt - je nach Hersteller ganz unterschiedliche Nährwerte aufweisen können.

Die Hefeflocken von Ernteseegen beispielsweise sollen gar das Sechsfache an Vitamin B1 enthalten, dafür nur ein Viertel des Eisenwertes. Die Hefeflocken von Vitam hingegen sollen wiederum nur ein Fünftel des Vitamin-B1-Wertes haben. Orientieren Sie sich daher unbedingt an den Angaben auf Ihrem Produkt und nie an allgemeinen Werten.

- Kalorien: 36 kcal
- Protein: 4,3 g (manche Hefeflocken auch nur 3,4 g - achten Sie aufs Etikett)
- Fett: 0,5 g
- Kohlenhydrate: 3,4 g
- Ballaststoffe: 0,6 bis 2 g - je nach Hersteller

Obwohl Hefeflocken also immer gerne als so enorm eiweissreich beworben werden, sind sie es aufgrund der geringen Verzehrmenge nicht unbedingt. Doch tragen sie natürlich zur Deckung des Eiweissbedarfes bei.

## Welche Vitamine sind in Hefeflocken enthalten?

Auch die Menge der enthaltenen Vitamine geben wir **pro 10 g Hefeflocken** an. Hier zeigt sich deutlich, dass man mit dieser geringen Einnahmemenge von manchen B-Vitaminen tatsächlich bedeutende Mengen zu sich nehmen kann (siehe die fett markierten B-Vitamine). Von anderen B-Vitaminen hingegen sind nur geringe Mengen enthalten, so dass Hefeprodukte ein hochwertiges Vitamin-B-Komplex-Präparat nicht ersetzen könnten.

- **Vitamin B1 Thiamin: 0,7 mg, Bedarf 1,1 mg**
- **Vitamin B2 Riboflavin: 0,26 mg, Bedarf, 1,2 mg**
- **Vitamin B3 Niacin: 2,6 mg, Bedarf 15 mg**
- Vitamin B5 Pantothersäure: 0,5 mg, Bedarf 6 mg
- **Vitamin B6 Pyridoxin: 0,25 mg, Bedarf 1,5 mg**
- Vitamin B7 Biotin (Vitamin H): 2,4 µg, Bedarf 100 µg
- Vitamin B9 Folsäure: 0,8 µg, Bedarf 400 µg
- Vitamin B12 Cobalamin: 0,0 µg, Bedarf 3 µg
- Vitamin C Ascorbinsäure: 0,0 mg, Bedarf 100 mg
- Vitamin D Calciferole: 0,0 µg, Bedarf 20 µg
- Vitamin E Tocopherol: 0,36 mg, Bedarf 12 mg
- Vitamin K Phyllochinon: 0,0 µg, Bedarf 70 µg

## Welche Mineralstoffe sind in Hefeflocken enthalten?

Bei den Mineralstoffen wird noch deutlicher, dass die geringe Verzehrmenge an Hefeflocken keine übermässig relevanten Mineralstoffmengen liefert. **Die nachfolgenden Angaben beziehen sich auf 10 g Hefeflocken:**

- Kalium: 160 mg, Bedarf 4.000 mg
- Calcium: 20 mg, Bedarf 1.000 mg
- Magnesium: 23 mg, Bedarf 350 mg

## Welche Spurenelemente sind in Hefeflocken enthalten?

Auch in Sachen Spurenelementen liefern Hefeflocken nur beim Eisen, Zink und Kupfer Mengen, die wenigstens etwas zur Deckung des Tagesbedarfes beitragen können. **Die nachfolgenden Angaben beziehen sich auf 10 g Hefeflocken:**

- Eisen: 1,6 mg, Bedarf mind. 12,5 mg
- Zink: 0,74 mg, Bedarf 8,5 mg
- Kupfer: 0,32 mg, Bedarf 1,25 mg

## Enthalten Hefeflocken Gluten oder Weizen?

Zwar sind die meisten Hefeflocken gluten- und auch weizenfrei (z. B. von Erntesege). Doch gibt es auch glutenhaltige Hefeflocken, die auf einem Nährmedium aus Getreide gezüchtet wurden und auch Weizenmehl enthalten (z. B. von Rapunzel oder die süssen Hefeflocken von Vitam).

Zwar gab es von Rapunzel einst auch glutenfreie Reis-Hefeflocken, doch wurden diese Anfang 2018 aus dem Sortiment genommen. Achten Sie daher auf die Hinweise auf der Verpackung bzw. auf die Inhaltsstoffliste, wenn Sie manche Zutaten nicht essen möchten oder nicht vertragen.

## Enthalten Hefeprodukte den Geschmacksverstärker Glutamat?

Der umstrittene Geschmacksverstärker Glutamat ist ein zulassungspflichtiger Zusatzstoff, also kein Lebensmittel. In Bioprodukten ist er verboten. Konventionelle Fertigprodukte dürfen bis zu 1 Prozent Glutamat enthalten.

Oft heisst es, Hefeextrakte seien identisch mit Glutamat, das mit zahlreichen negativen Auswirkungen auf die Gesundheit in Verbindung gebracht wird. Der Geschmacksverstärker mache dick, könne Migräne auslösen, sei schlecht für die Augen und – da er ein Nervenzellgift sei – auch äusserst ungesund für's Gehirn. In der naturheilkundlichen Therapie und Prävention von Krankheiten wie Alzheimer oder Multiple Sklerose wird daher von glutamathaltigen Produkten abgeraten.

In einer Studie von 2018 zeigte sich ausserdem, dass Glutamat offenbar chronische Schmerzen verschlimmern kann bzw. sich Schmerzen bessern, wenn man glutamathaltige Gewürze meidet.

Viele Verbraucher möchten folglich kein Glutamat mehr zu sich nehmen und achten beim Einkauf auf glutamatfreie Produkte. Nun enthalten aber inzwischen viele Produkte (die als glutamatfrei beworben werden) statt Glutamat einfach Hefeextrakte. Sind Hefeextrakte nun Geschmacksverstärker wie Glutamat oder nicht? Enthalten sie gar Glutamat?

Hefeflocken und Hefeextrakte enthalten Glutaminsäure, eine natürliche Aminosäure, die in fast jedem Lebensmittel enthalten ist, natürlich besonders in eiweissreichen Lebensmitteln, da Aminosäuren bekanntlich die Bausteine der Eiweisse darstellen.

Je nach Konzentration trägt sie zu einem mehr oder weniger herzhaften Geschmack bei. Parmesankäse etwa gilt mit fast 7 g Glutaminsäure pro 100 g als ein besonders glutaminsäurereiches Lebensmittel. Doch auch Dinkelmehl enthält zwischen 5 und 6 g Glutaminsäure, ohne dass es besonders deftig schmecken würde.

Es kommt also nicht unbedingt darauf an, wie viel Glutaminsäure ein Lebensmittel enthält, sondern wie viel dieser Glutaminsäure gebunden im Protein vorliegt (dann schmeckt man sie nicht) und wie viel davon in freier Form oder in Form ihrer Salze (z. B. Glutamat) vorliegt (dann schmeckt das Lebensmittel herzhaft deftig).

In Hefeflocken ist die Menge der freien Glutaminsäure noch recht gering, in Hefeextrakten ist sie – man merkt es am Geschmack – deutlich höher. Doch bestehen hochwertige Hefeextrakte nicht nur aus Glutaminsäure, sondern aus vielen anderen Aminosäuren, aus Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Der Geschmacksverstärker Glutamat jedoch – also das reine und isolierte industriell hergestellte Salz der Glutaminsäure – ist weder in Hefeflocken noch in Bio-Hefeextrakten enthalten (siehe auch weiter oben unter „Wie werden Hefeflocken und Hefeextrakt hergestellt“).

Glutamat wird biotechnologisch mit Hilfe von meist gentechnisch veränderten Mikroorganismen hergestellt, die in einer Nährlösung aus Melasse, Zuckerrüben oder Zuckerrohr freie Aminosäuren bilden. Aus dieser Lösung wird dann das Glutamat isoliert und steht sodann als reines kristallines Salz für seinen Einsatz in der Lebensmittelindustrie zur Verfügung.

## Werden Hefeflocken mit Hilfe von Gentechnik hergestellt?

Während bei der Herstellung von isolierter Glutaminsäure bzw. von isoliertem Glutamat gentechnisch veränderte Mikroorganismen, das Bakterium *Corynebacterium glutamicus*, eingesetzt werden können, ist dies in Sachen Hefeflocken nicht bekannt.

Wenn bei der Herstellung von Glutamat gentechnisch veränderte Mikroorganismen verwendet werden, muss dies auf dem jeweiligen glutamathaltigen Lebensmittel nicht deklariert werden. Das entstandene Glutamat wird so gereinigt, dass es selbst angeblich keine Reste der verwendeten Gentech-Mikroorganismen mehr enthält.

## Können Hefeprodukte eine Candida-Infektion verursachen oder fördern?

In vielen Ernährungsplänen zur Bekämpfung einer Candida-Infektion wird geraten, Hefeprodukte zu meiden. Hefeflocken bzw. Nährhefe können jedoch weder Candida-Infektionen verursachen noch begünstigen noch bestehende Candida-Infektionen verstärken. Denn in Hefeflocken befinden sich nur noch inaktivierte und keine lebenden Hefezellen mehr. Auch bestehen Hefeflocken aus ganz anderen Hefestämmen, die nicht pathogen sind und eine Candida-Infektion daher auch nicht fördern können.



## Können Hefeflocken Unverträglichkeiten verursachen? Z. B. eine Histaminintoleranz?

Wer eine Hefeallergie hat oder generell überempfindlich auf Hefeprodukte (z. B. Bier, Bierhefetabletten o. ä.) reagiert, sollte natürlich auch keine Hefeflocken oder Produkte mit Hefeextrakt zu sich nehmen. Eine allergische Reaktion gegen Hefe äussert sich meist durch die Entstehung von Bläschen im Mund oder mit Juckreiz und Ausschlägen auf den Lippen oder im Gesicht oder auch durch Atemwegsprobleme, Fließschnupfen, Niesen und gerötete Augen.

Letzteres könnte auch auf eine Histaminintoleranz hinweisen. Doch würde sich diese nicht nur nach dem Verzehr von Hefeprodukten zeigen, sondern auch nach dem Genuss von Rotwein, Käse, Sauerkraut, Salami und anderen Lebensmitteln, die entweder histaminreich sind oder im Körper zu einer erhöhten Ausschüttung körpereigenen Histamins führen.

Wer bereits an einer Histaminintoleranz leidet, sollte keinen Hefeextrakt zu sich nehmen, da dieser als fermentiertes Produkt histaminreich ist. Speisewürze und auch glutamathaltige Produkte können aufgrund ihres Glutamatreichtums die Ausschüttung körpereigenen Histamins beschleunigen.

Hefeflocken werden manchmal auch bei Histaminintoleranz vertragen, was der Einzelne ausprobieren müsste.

Zwar werden Hefetabletten und auch Hefeflocken wegen ihres Vitamin-B-Reichtums gelegentlich gegen unreine Haut oder andere Hautprobleme empfohlen. Doch reagieren manche Menschen auf B-Vitamine umgekehrt mit Hautunreinheiten. Achten Sie darauf! Sollten sich ein bis zwei Wochen nach dem regelmässigen Verzehr von Hefeflocken Pickelchen, akneähnliche Veränderungen oder andere Hautprobleme entwickeln, lassen Sie das Produkt weg oder verwenden Sie weniger davon.

## Sind Hefeflocken gesund?

Hefeflocken versorgen schon in geringen Verzehrsmengen mit relevanten Dosen einiger B-Vitamine (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub> und B<sub>6</sub>), insbesondere mit Vitamin B<sub>1</sub> und auch mit Eisen. Somit können Hefeflocken jene gesundheitlichen Vorteile mit sich bringen, die zu den Eigenschaften dieser Vitalstoffe gehören.

Vitamin B<sub>1</sub> beispielsweise ist für ein gesundes Nervensystem unabdingbar sowie für eine ordnungsgemässe Kollagenbildung und damit wichtig für gesunde Knochen, Knorpel, Haut, Haare, Sehnen und Bänder. Inzwischen liegen erste Hinweise vor, dass Vitamin B<sub>1</sub> in die Therapie von Diabetes, Herzinsuffizienz, Bluthochdruck und Alzheimer integriert werden sollte.

Im Gegensatz zu Hefeextrakten und Würzen sind Hefeflocken ein noch relativ wenig verarbeitetes Lebensmittel; als natürlich kann man Hefeflocken jedoch nicht mehr bezeichnen, da es in der Natur nicht möglich wäre, an grössere Hefemengen oder gar Hefeflocken zu gelangen. Wer sich also vollständig naturnah, paleo oder auch rohköstlich ernährt, wird nicht zu Hefeflocken greifen.

In der vitalstoffreichen pflanzenbasierten Vollwertküche aber können Hefeflocken sehr gut in passende Rezepte als Vitamin-B-reiches Würzmittel eingesetzt werden.

## Wo kauft man Hefeflocken?

Hefeflocken gab es lange Jahre nur im Reformhaus oder im Bio-Supermarkt. Inzwischen führen aber auch viele „normale“ Supermärkte oder Drogeriemärkte Hefeflocken. Sie finden diese dort meist in der Bio- bzw. Naturkost-Abteilung.

## Worauf sollte man beim Kauf von Hefeflocken achten?

Kaufen Sie am besten nur solche Produkte, die zu 100 Prozent aus Hefeflocken bestehen, also keine weiteren Zusätze enthalten und das Bio-Siegel tragen. Wenn Sie Gluten meiden möchten, achten Sie auf glutenfreie Hefeflocken.

## Kann man Hefeflocken erhitzen/mitkochen?

Da die B-Vitamine teilweise hitzeempfindlich sind, sollten Hefeflocken nicht mitgekocht, sondern nur den fertigen Speisen beigefügt werden.

## Wie und wozu werden Hefeflocken verwendet?

Hefeflocken kann man als Würzmittel in fast alle herzhaften Speisen geben, ob in Salate, Suppen, Gemüse, Bratlinge, Reis- oder Kartoffelgerichte. Sie bringen den Eigengeschmack der Speisen besser zur Geltung und runden das natürliche Aroma sehr gut ab.

Auch zum Binden und gleichzeitigen Würzen von Saucen eignen sich Hefeflocken sehr gut, da sie bindende Eigenschaften aufweisen. Für 500 ml Flüssigkeit genügen im Allgemeinen 2 EL Hefeflocken zum Binden einer Sauce.

## Wie viel Hefeflocken sollte/kann man pro Tag essen?

Normalerweise nimmt man als Erwachsener täglich nicht mehr als 10 g (2,5 EL) Hefeflocken zu sich.

## Können auch Kinder Hefeflocken essen?

Wenn Kinder beginnen, ganz normal mit der Familie mitzuessen, können sie auch Gerichte mitessen, die mit Hefeflocken gewürzt sind. Allerdings sollte das Essen, wenn Kleinkinder mitessen, insgesamt nur sehr mild gewürzt werden und daher auch nur wenig Hefeflocken enthalten.

## Können Hunde und Katzen Hefeflocken bekommen?

Auch Hund und Katze können Hefeflocken bekommen, natürlich nur solche, die zu 100 Prozent aus Hefeflocken bestehen und nicht noch weitere Zusätze wie Salz, Mehl, Zucker oder was auch immer enthalten.

Hefeprodukte werden für Tiere sogar als Nahrungsergänzung für glänzendes Fell und gesunde Haut beworben. Mehr als einen Teelöffel voll sollte ein mittelgrosser Hund (20 bis 30 kg) jedoch nicht bekommen. Die genaue Dosierung besprechen Sie am besten mit Ihrem Tierarzt oder Tierheilpraktiker.

## Wie macht man aus Hefeflocken „Käse“?

Ein Rezept, wie man mit Hefeflocken einen vegane Käse zum Überbacken herstellen kann, finden Sie in unserem ZDG-Kochstudio.

Auch vegane Frischkäse kann man mit Hilfe von Hefeflocken leicht selbst machen. Genauso einen vegane Parmesan.

## Wo gibt es Rezepte mit Hefeflocken?

Rezepte mit Hefeflocken finden Sie in unserer Rezeptrubrik oder auch in unserem ZDG-Kochstudio auf Youtube, z. B. hier:

- Rezept: Tofu-Grünkern-Plätzchen
- Rezept: Cremige Bohnensuppe mit Petersilie und Knoblauch
- Rezept: Blumenkohlschnitzel mit Bratensauce

...und viele weitere. Geben Sie in unsere Suche einfach den Begriff „Hefeflocken“ ein. Sie erhalten dann aus allen Rubriken (Suppen, Salate, Hauptspeisen, Bratlinge, Saucen, Säfte etc.) Rezeptvorschläge, in denen Hefeflocken verwendet wurden. Guten Appetit!

## Quellen

- Transparenz Gentechnik, Glutamat E621
- Nährwertrechner, Hefeflocken
- Büro Lebensmittelkunde & Qualität, Dr. Alexander Beck und Annette Weber, Mai 2011, Fachbeitrag zu Hefeextrakte in (ökologischen) Lebensmitteln - Wertvolle Zutat oder Geschmacksverstärker?

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/hefeflocken-naehrhefe-und-hefeextrakt-910205.html>