

Hefeextrakte in Lebensmitteln Wertvolle Zutat oder Geschmacksverstärker?

Glutamat und Hefeextrakt sind im wahrsten Sinne des Wortes in aller Munde. Medienberichte verunsichern viele Verbraucher. In den vielen Veröffentlichungen ist es schwer zu unterscheiden, was auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruht und was Erzählung ist. Oft werden Hefeflocken und Hefeextrakte gleichgesetzt mit Geschmacksverstärkern.

In den 1920'er Jahren wurden durch den Chemiker Karl von Dormagen erstmals in der Reformbewegung Nährhefe und Hefeextrakte eingesetzt, um bei einer vegetarischen Ernährung Mängeln vorzubeugen, denn Hefeprodukte sind reich an B-Vitaminen, wertvollem Eiweiß und Mineralstoffen und somit ernährungsphysiologisch hochwertige Lebensmittel. Auch wurden sie eingesetzt, um den menschlichen Bedürfnissen nach einem herzhaften und deftigen Geschmack nachzukommen. In der aufblühenden Naturkostbewegung der 80'er Jahre fand dann anstelle von Würze (Sojahydrolysaten) die Nährhefe eine breite Akzeptanz, weil sie zu einer vollwertigen Ernährung passt.

Hefen sind kleinste einzellige Pilze. Sie sind sehr vielseitige Organismen, die nicht nur bei der Herstellung von Lebens- und Heilmitteln eingesetzt werden, sondern auch der Wissenschaft als Modellobjekt für das menschliche Leben dienen, denn die Hefezelle ist der menschlichen Zelle erstaunlich ähnlich.

Zum Züchten von Bio-Hefe werden heute fast ausschließlich Bio-Zuckerrüben- oder Zuckerrohrmelassen, aber auch Bio-Getreide als Kohlenhydratquelle und Aminosäuren, Bio-Molken oder Bio-Bierhefen als Stickstoffquelle eingesetzt. Durch Trocknung und das Mahlen von frischer Bio-Hefe werden Bio-Nährhefe und Bio-Hefeflocken hergestellt. Diese Hefeprodukte geben beispielsweise Brotaufstrichen den "Schmelz" und ihren typischen Geschmack. Bemerkenswert ist, dass ein einzelner Brotaufstrich fast den ganzen Tagesbedarf an Arginin und den B-Vitaminen (außer B 12) komplett deckt.

Hefeextrakte werden aus dem Zellsaft frischer oder getrockneter Hefe hergestellt. In der Herstellungstechnik besteht aber der wesentliche Unterschied: Unter Hydrolyse wird mit Fremdenzymen und Salzsäure gearbeitet.

Diese Verarbeitungsweise findet in der Bio-Branche nicht statt, da hierbei die wertvollen Vitamine der Hefe zerstört werden. Unter Hydrolyse möchte man gezielt eine hohe Konzentration geschmacksintensiver Glutaminsäure erhalten.

Aber bei der Autolyse sorgen nur die hefeeigenen Enzyme für die Fermentation, wodurch das Lebensmittel hinsichtlich Aroma, Geschmack, Konsistenz und Farbe veredelt und auch für eine Verbesserung der Vitaminerhaltung gesorgt wird.

Ein Qualitätsmerkmal ist je nach Wahl des Hefestamms der Proteingehalt. Je mehr Protein desto höher ist der Gehalt an Aminosäuren und damit auch der Gehalt an Glutaminsäure. Diese sorgt für die "fünfte" Geschmacksrichtung "umami", was im Japanischen „wohlschmeckend“ bedeutet. Zu den glutaminsäurereichen Lebensmitteln zählen u.a. Parmesan, Haferflocken, Erbsen, Tomaten etc.. Glutaminsäure kommt übrigens in allen natürlichen Lebensmitteln, sogar in der Muttermilch, vor und spielt für den

Gehirnstoffwechsel und im zentralen Nervensystem eine große Rolle. Der menschliche Körper produziert selbst täglich ca. 50 g Glutaminsäure.

Als Glutamat werden die Salze der Glutaminsäure bezeichnet. Da Hefeextrakt freies Glutamat nicht in isolierter sondern in natürlicher Form enthält, zählt es nicht zu den Geschmacksverstärkern. Der Mythos, Glutamat in Lebensmitteln könne über minderwertige Qualität hinwegtäuschen, stimmt nicht, denn Glutamat unterstützt jeden Geschmack, also auch unerwünschten. Es kann also nur "wohldosiert" eingesetzt werden. Auch Beschwerden wie Kopfschmerzen, Asthma oder das sogenannte China-Restaurant-Syndrom stehen in keinem wissenschaftlichen Zusammenhang. Die Weltgesundheitsorganisation hat Glutamat in die sicherste Kategorie der Zusatzstoffe für Lebensmittel eingestuft.

Geschmacksverstärker aus der Hydrolyse-Herstellung aber sind technologisch hergestellte Rein-Substanzen, die den Eigengeschmack von tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln verstärken. Beispiele hierfür sind Mononatriumglutamat E 621. Handelt es sich hier noch um ein natürliches Lebensmittel?

Der Glutamat-Anteil im Hefeextrakt beträgt 2,1 bis 3,3 Prozent. Aus Hefeextrakt werden im Körper nur 0,1 Prozent Glutamat gewonnen und damit ist der Anteil verschwindend gering und hat keinerlei gesundheitliche Auswirkungen.

Aber: Hefeextrakt zählt zu den Lebensmitteln mit einem hohen Puringehalt und sollte daher nur in geringen Mengen bei erhöhter Harnsäure oder Gicht verwendet werden.

**Reformhaus Maier OHG, Allee 9, 74072 Heilbronn, Tel. 07131/ 81557,
Reformhaus-Heilbronn.de**