

Hefeflocken – lecker, gesund und würzig !

Als Nährmedium für Bio-Hefeflocken wird Zuckerrohr,- oder Zuckerrüben-Melasse verwendet. Nach Abschluss des Hefewachstums und nach einer ca. 50 Grad warmen Wasserbehandlung werden die aktiven, hefeeigenen Enzyme frei und führen zur Selbstauflösung. Diese „Autolyse“ führt zum Abbau der Eiweißstoffe zu Aminosäuren. Übrig bleiben kleinere Eiweißverbindungen, B-Vitamine und freie Aminosäuren.

Der sogenannte „Heferahm“ wird mittels „mit Hitze rotierender Walzen“ schonend getrocknet. Es entstehen Flocken, die vergleichbar mit Haferflocken sind, nur eben feiner und leichter.

Zu den oben genannten Aminosäuren gehört die Glutaminsäure, die verantwortlich für die Würzkraft dieses Hefeextraktes ist. Viele Lebensmittel enthalten natürlicherweise Glutaminsäure, wie beispielsweise Tomaten, Erbsen, Parmesan und viele mehr. Im menschlichen Körper wird die Aminosäure je nach exogener Zufuhr selbst synthetisiert. Sie ist essentiell für den Aufbau von körpereigenen Proteinen und spielt eine große Rolle in vielen Stoffwechselfvorgängen. Ein Mensch produziert 50 mg Glutaminsäure und 10 mg Glutamat am Tag, und diese Aminosäuren zählen zu den wichtigsten Neurotransmittern im zentralen Nervensystem.

Oft wird Glutaminsäure fälschlicherweise mit dem im biotechnischen Verfahren hergestellten Mononatrium-Glutamat verglichen, das als Geschmacksverstärker für Tüten-Suppen und Chips verwendet wird. (Aber auch hier bestehen keine negativen gesundheitlichen Auswirkungen bei der Verwendung in Speisen bei normalen Verzehrmenen. Nur sehr vereinzelt kommt es bei dem einen oder anderen zu Überempfindlichkeitsreaktionen).

Im Gegensatz zu Bio-Hefeflocken dürfen bei konventionellen Hefeflocken beim Herstellungsprozess Säuren, Laugen, aber auch Vitamine, Mineralien und Stickstoffverbindungen hinzugefügt werden. Oft bestehen Mischungen aus Hefe, Reis und Weizen. Diese erhöhen zwar vielleicht die Werte der B-Vitamin-Gruppe, werten das Produkt aber in seiner Einsatzfähigkeit ab und machen es für Veganer und Menschen mit einer Gluten-Unverträglichkeit unbrauchbar.

Hefeflocken leisten einen wichtigen Beitrag zur gesunden Ernährung mit den Vitaminen B 1 bis B9 sowie den Mineralstoffen Kalium, Calcium, Magnesium und Phosphor, Folsäure und Zink, aber auch mit Eiweiß für den Energiestoffwechsel.

In der Küche eignen sie sich hervorragend zum Würzen von Salaten, Suppen und zur Herstellung pikanter Aufstriche. Wichtig: Hefeflocken sind hitzeempfindlich und sollten nur kalten oder warmen Speisen beigefügt werden.

Die Fa. Vitam bietet zudem auch honigsüße Hefeflocken mit Blütenpollen, Honig und Süßmolke an. Hiermit können Sie Müsli, Obstsalat, Pudding und Mixgetränke abschmecken.