

Faszination Fermentation

Ist Hefe vegan?

Backhefe ist ein natürliches Triebmittel. Sie wird seit über 5.000 Jahren von Menschen zum Lockern von Backwaren verwendet. Da Hefe ein einzelliges Lebewesen ist, stellt sich bei Verbrauchern die Frage, ob Brot und Backwaren, die mit Hefe gebacken sind, in ein veganes Ernährungskonzept passen. Warum Backhefe das Label „vegan“ trägt, erläutert Dr. Philipp Fesel.



Ist Backhefe ein veganes Lebensmittel?

Dr. Philipp Fesel: Laut den „Leitsätzen für vegane und vegetarische Lebensmittel“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft gilt Hefe als veganes Lebensmittel. Das ist schon mal ein sehr eindeutiges: Ja!

Woran liegt es, dass Hefe oft fälschlicherweise als tierisches Produkt angesehen wird?

Dr. Philipp Fesel: Hefe ist ein einzelliger Mikroorganismus, genauer gesagt handelt es sich bei der Hefe um einen Pilz. Obwohl Pilzzellen einige Gemeinsamkeiten mit tierischen und pflanzlichen Zellen aufweisen, stellen Sie doch ein separates Reich innerhalb der höheren – sog. eukaryotischen – Lebewesen dar. Das macht die Zuordnung für Verbraucher auf den ersten Blick nicht ganz einfach.

Sind alle Hefesorten bei UNIFERM vegan?

Dr. Philipp Fesel: Die Bezeichnung „vegan“ trifft bei UNIFERM auf alle Hefesorten zu: Von der Flüssighefe, über Block-, Würfel- bis hin zur Granulathefe. All diese Angebotsformen bestehen ausschließlich aus lebenden Hefezellen und sind im Backeinsatz als gleichwertig zu betrachten. Auch die UNIFERM Spezialhefen für den Einsatz in tiefgekühlten oder zucker- und fettreichen Teigen sind allesamt vegan und können somit zur Herstellung veganer Gebäcke benutzt werden.

Darüber hinaus sind UNIFERM Backhefen gluten- und laktosefrei und frei von sonstigen Allergenen. Sie erfüllen die Ansprüche für koshere und halal Lebensmittel. UNIFERM verzichtet bei der Herstellung der Backhefen auf Rohstoffe, die aus Palmöl hergestellt werden.

Veganern ist der ernährungsphysiologische Wert eines Lebensmittels wichtig? Was kann Hefe hierzu beitragen?


Dr. Philipp Fesel: Was viele ebenfalls nicht wissen: Hefe sorgt nicht nur für einen guten Geschmack und eine lockere Krume. Sie enthält auch viele wertvolle Inhaltsstoffe. Backhefe ist relativ reich an Eiweiß, Ballast- und Mineralstoffen. Auch die Qualität dieser Nährstoffe ist gut, denn Backhefe enthält hohe Anteile essenzieller Aminosäuren und ungesättigter Fettsäuren. Darüber hinaus enthält Backhefe hohe Mengen an Vitaminen des B-Komplexes, die zum größten Teil auch recht hitzestabil sind.



Dr. Philipp Fesel

kümmert sich als Produktmanager Fermentation um die Produktion frischer Backhefen für die Anwendung in Handwerksbäckereien, Backwarenindustrie und privaten Haushalten.



Was unsere natürlichen Backhefen noch alles können sehen Sie in diesem Clip auf  YouTube :

