



E-Nummern ≡≡

sind Zusatzstoffe, die in jedem europäischen Land mit den gleichen Nummern bezeichnet werden.

Beispiele:

E260 = Essigsäure

E270 = Milchsäure

E330 = Zitronensäure

Ihre Klassifizierung dient der einfacheren Darstellung.

Eiweiß ≡≡

wird auch als Protein bezeichnet und enthält essentielle Aminosäuren. Diese kann der menschliche Körper nicht selbst aufbauen, sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Eiweiß ist für den Aufbau der Körpersubstanz unentbehrlich. Muskeln, Haut, Haare, Blut, Organe sowie Enzyme bestehen zu einem Großteil aus Proteinen. Durchschnittlich 20% des Körpergewichts entfallen auf Eiweiß.

Eiweiße sind ebenfalls wichtig für den Backprozess. (siehe auch: Klebereiweiß)

Elektrolythaushalt ≡≡

Stoffwechsel der Mineralstoffe (Elektrolyte) im Körper; der Elektrolythaushalt ist eng mit dem Wasserhaushalt verbunden.

Emulgatoren ≡≡

sind Stoffe, durch die nicht mischbare Flüssigkeiten in eine einheitliche Form (Emulsion) gebracht werden können, z.B. Wasser und Öl bei Margarine. Sie führen also zur Mischbarkeit von Fetten und Wasser und spielen eine wichtige Rolle bei der Herstellung von Backwaren. Setzt man einen Emulgator bei der Teigbereitung ein, dann bewirkt dies, dass sich die Bestandteile des Mehles im Teig besser verbinden können. Somit helfen sie die Qualität des Brotes zu verbessern.

Lecithin und Mono- bzw. Diglyceride von Speisefettsäuren sind bekannte und häufig eingesetzte Emulgatoren.



AUS GUTEN HÄNDEN.

Enzyme ☞☞

Auch Fermente genannt und in lebenden Organismen gebildete Eiweiße, die in spezifischer Weise den Ablauf chemischer Reaktionen (z.B. Stoffwechsel, Teigführung usw.) beeinflussen bzw. steuern. Man bezeichnet Enzyme daher auch als Biokatalysatoren.

Essentiell (= lebensnotwendig) ☞☞

Essentielle Stoffe können vom Körper nicht selbst gebildet werden und müssen daher mit der Nahrung aufgenommen werden, z.B. einige Aminosäuren und Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe, Wasser.



AUS GUTEN HÄNDEN.