

Auf den Geschmack gekommen

Was eint Erbsen, Muttermilch, Hefeextrakt, menschlicher Speichel, Emmentaler und Tomaten? Sie alle enthalten Glutamat. Ist das gesundheitlich unbedenklich? Wo liegen die Unterschiede zwischen natürlichen und künstlichen **Geschmacksverstärkern**.

Süß, sauer, salzig, bitter und umami – letztere steht für eine Geschmacksrichtung, die von der menschlichen Zunge als äußerst würzig, herzhaft und pikant empfunden wird. Besonders beliebt, insbesondere um Speisen die nötige, geschmackliche Tiefe und Würze zu verleihen. Viele Hersteller von Fertiggerichten, Brühen, Snacks, Suppen, Saucen oder Würzzubereitungen nutzen zum Beispiel Glutamat oder Hefeextrakt, um das Produkt geschmacklich rund zu bekommen. Damit entspricht es dem Massengeschmack.

Glutamat Wenn von Glutamat die Rede ist, sind Salze und Ester der auch natürlich vorkommenden Aminosäure L-Glutamat gemeint. In den Labors der Lebensmittelhersteller wird es aus pflanzlichen und auch aus tierischen Eiweißbestandteilen künstlich hergestellt. So lassen sich damit Geschmacksverluste bei der Verarbeitung und Zubereitung von Saucen, Suppen, Fertiggerichten, Snacks oder Knabberartikeln geschmacklich ausgleichen. Außerdem bedienen sich Food-Produzenten gerne aus der Glutamat-Trickkiste, denn es hilft dabei, stets einen gleich-

bleibenden Geschmack fürs jeweilige Produkt zu garantieren.

Die Variante E 621 Zugewetzte Geschmacksverstärker müssen in der Zutatenliste eines Lebensmittels europaweit gekennzeichnet werden. Enthält ein Lebensmittel von Natur aus Glutamat, wie zum Beispiel Tomaten, Erbsen, Pilzen, Emmentaler, Parmesan, Sojasauce oder Hähnchen, muss dies nicht ausgewiesen werden. Der am häufigsten zugesetzte Geschmacksverstärker ist Mononatriumglutamat. Er wird entweder durch die Bezeichnung „Geschmacksverstärker Mononatriumglutamat“ oder „Geschmacksverstärker E 621“ deklariert. Neben Natriumglutamat gibt es weitere wie zum Beispiel Monokaliumglutamat (E 622), Glutaminsäure (E 620) oder Inosinsäure (E 630). Alle beginnen im E-Nummern-Verzeichnis mit einer 6. So ist ersichtlich, dass es sich hier um Geschmacksverstärker handelt. Doch auch hinter Bezeichnungen wie Speisewürze, gekörnte Brühe oder Aroma können Geschmacksverstärker stecken. Enthält ein Lebensmittel Bestandteile mit E-Nummern, wird dies von Verbrauchern häufig negativ assoziiert. Doch

in die Liste der E-Nummern gehören auch Süßungsmittel, Farb- und Füllstoffe oder Backtriebmittel. Es hat also wenig mit Hexenküche und minderwertigen Zusätzen zu tun. Das E vor der jeweiligen Nummer steht für Europa. Denn alle sind in der EU einheitlich zu deklarieren.

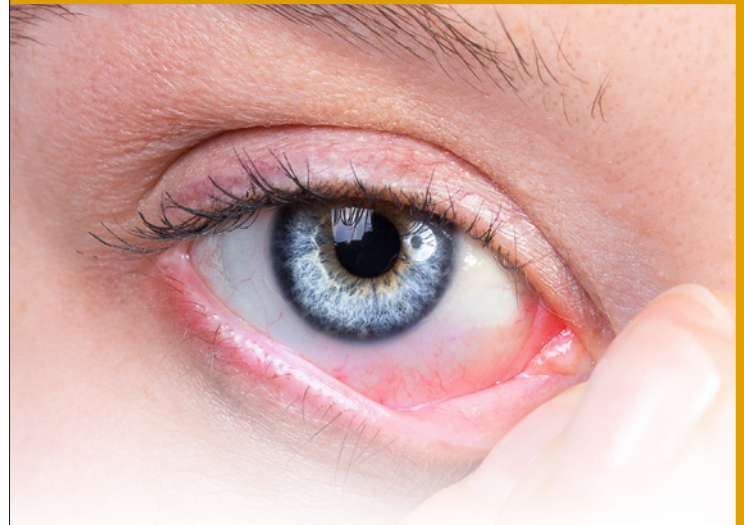
Ist Glutamat schädlich? Immer wieder gerät E 621 in Verruf. Es soll zum Beispiel

Übelkeit oder Kopfschmerzen nach dem Genuss verursachen. Diskutiert wird auch, ob das Nervensystem Schaden nimmt, wenn über Jahre sehr viele Produkte mit Glutamat konsumiert werden. Auch das Chinese Restaurant Syndrom, eine pseudoallergische Reaktion mit Schwäche, Kopfschmerzen, Herzrasen oder Ohnmacht nach dem Genuss von chinesischem Essen, soll mit Glutamat verknüpft sein.



© KatSnowden / iStock / Getty Images

GESTRESSTE AUGEN AM BILDSCHIRM?



Bei Bildschirmnutzung¹
blinzeln wir viel weniger!

» Vorzeitige Verdunstung
der Tränenflüssigkeit

» Trockene Augen

Augenblinzeln
vor dem
Bildschirm

3-4
mal pro
Minute

Augenblinzeln
normal

15
mal pro
Minute

EVOTEARS® Augentropfen



✓ Einzigartiger²
Verdunstungsschutz

✓ Wie Balsam für
trockene Augen



Doch das ist wissenschaftlich nicht eindeutig belegt, sodass Glutamat hier nicht der Übeltäter sein muss. Schließlich ist Glutamat auch natürlich in Lebensmitteln enthalten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt Entwarnung im Hinblick auf Glutamat. Hier heißt es, dass gesunde Menschen nicht mit negativen Auswirkungen durch den Genuss glutamathaltiger Speisen und Lebensmittel rechnen müssen. Allerdings gibt es tatsächlich Menschen, die sensibel auf den Konsum von E 621 reagieren. Für sie ist es sinnvoll vorab auf die jeweilige Zutatenliste zu schauen.

Gesunde Alternative - Hefeextrakt? Viele Verbraucher möchten kein zugesetztes Glutamat in ihrem Essen. Dementsprechend kommt heute in einer Fülle von Produkten, die ursprünglich mit Glutamat geschmacklich aufgepeppt wurden, Hefeextrakt zum Einsatz. Er wird aus frischer Hefe, der Zucker zugesetzt wird, hergestellt. Hat sich die Hefe bis zu einem bestimmten Punkt entwickelt, wird sie erhitzt. Anschließend teilen hefeeigene oder zugesetzte Enzyme die darin enthaltenen Proteine in geschmacksgebende Elemente, vergleichbar mit dem Reifeprozess von Käse. Abschließend werden diese Elemente vom Rest getrennt und so lange getrocknet, bis aus der Proteinmischung pulveriger Hefeextrakt entsteht. Laut Gesetz ist Hefeextrakt kein Geschmacksverstärker im eigentlichen Sinn und muss deshalb in Zutatenlisten auch nicht mit einer E-Nummer gekennzeichnet werden. So wird er hier als Hefeextrakt deklariert. In Kombination mit Salz lässt sich damit auch die Geschmacksrichtung umami erreichen. Denn Hefe-

extrakt enthält Glutaminsäure und ist damit chemisch identisch mit künstlich hergestelltem Glutamat. Hefeextrakt enthält allerdings zusätzlich kleine Mengen an Vitaminen und Mineralien. Deshalb gibt es auch Bio-Lebensmittel, Bio-Brühe oder Bio-Sauce mit Hefeextrakt als Alternative zum Glutamat. Kritisch zu bewerten ist allerdings häufig der hohe Salzgehalt und das sowohl in konventionellen als auch Bio-Produkten. Deshalb ist es empfehlenswert so oft es geht frisch zu kochen. Bei der Verwendung von Würzmittel mit Salz, ganz gleich ob der umami-Geschmack durch Glutamat oder Hefeextrakt herrührt, gilt es diese bewusst und sparsam einzusetzen.

Brühe selbst gemacht Ge Körnte Brühe ist nicht nur eine pikante Zwischenmahlzeit, sondern auch ein Universalwürzmittel. Soll es schnell gehen und selbst gekochte Brühe ist nicht vorrätig, bieten sich gekörnte Instantprodukte an. Nehmen Sie granuliert Erzeugnisse, sie sind meist fettärmer als Würfel. Besonders lecker schmeckt eine selbst gekochte Brühe. Für Hühnerbrühe braucht man beispielsweise gewürfeltes Suppengemüse, ein Suppenhuhn, ein Lorbeerblatt und Gewürznelken, etwas Pfeffer und Salz. Alles in drei Litern Wasser zwei Stunden köcheln, sieben, fertig. Schwimmen reichlich Fettaußen auf der Brühe, kaltstellen und anschließend abschöpfen. In fest verschließbare Gläser im Kühlschrank aufbewahren. Ungeöffnet bleibt die Brühe eine Woche frisch und ist eine wunderbare Alternative zur gekörnten Brühe aus dem Glas. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,
freie Journalistin*

¹ z. B. PC, Smartphone, Tablet

² aufgrund Perfluorhexyloctan und Wasserfreiheit