

Vor beinahe 50 Jahren als ich gerade ersten Gehversuche am Herd unternahm und jeder Kochversuch ein Abenteuer war, hatten wir eine hochgebildete, weitgereiste Nachbarin, eine pensionierte Lehrerin mit Hang zur asiatischen Lebensweise. Das schlug sich nicht nur in der Art und Weise nieder, wie sie ihre Wohnung dekoriert hatte, sondern auch in den Aromen, die zu uns herüberzogen, wenn sie kochte. Als ich dann einmal versuchte Nasi Goreng zuzubereiten, ein indonesisches Gericht, das ich aus Urlauben in Holland kannte und gern aus der Dose aß, ging das völlig daneben – die Reispampe war furchtbar fade. Das gestand ich beim Schwätzchen, worauf sie kurz in ihrer Wohnung verschwand und mit einem Glas voll weißen Pulvers wiederkam: Nehmen Sie beim nächsten Mal Glutamat. *[Lesezeit ca. 5 min]*



Die klassische Maggi-Würze in der markanten Flasche (Foto: Maggi)

Das tat ich dann bei diversen Asia-Gerichten, und der Erfolg bei den Mitessern war durchschlagend. Irgendwann stellte ich überrascht fest, dass das Mundgefühl beim Verspeisen von mit Glutamat gewürzten Gerichten ganz ähnlich war wie beim Eintopf, dem ich gern viel Maggi zusetzte. Jahre später, wir Eltern waren beide berufstätig, kochte eine Dame wochentäglich für uns und die Kinder – und in ihren Soßen hätten wir uns wälzen können, so lecker waren die. Als ich sie eines Tages nach ihrem Geheimnis fragte, sagte sie nur ein Wort: Fondor. Die Flüssigwürze aus der markanten Flasche und das Würzpulver stammen beide von der Firma Maggi und enthalten (auch nachdem die Rezepte verändert wurden) recht viel Glutamat, genauer: Natriummonoglutamat.

Der japanische Chemiker Kikunae Ikeda erkannte Anfang des 20. Jahrhunderts die Bedeutung der in der ostasiatischen Küche verwendeten natürlichen Geschmacksverstärker und suchte das wirksame Prinzip für den damit zusammenhängenden Geschmack, den er Umami nannte. Ihm war aufgefallen, dass die japanische Dashi-Brühe aus Katsuobushi und Kombu einen besonderen Geschmack hatte, der zu diesem Zeitpunkt wissenschaftlich noch nicht beschrieben worden war und sich von den Geschmacksrichtungen süß, salzig, sauer und bitter unterschied. Ikeda isolierte im Jahr 1908 Glutaminsäure durch wässrige Extraktion aus der Alge *Laminaria japonica* (Hauptquelle für Kombu) als neuen Geschmacksstoff. Um zu überprüfen, ob Glutamat für den Umami-Geschmack verantwortlich war, erforschte Ikeda die Geschmackseigenschaften zahlreicher Glutamatsalze wie Calcium-, Kalium-, Ammonium- und Magnesiumglutamat. Unter diesen Salzen war Natriumglutamat das am besten lösliche und wohlschmeckendste und ließ sich leicht kristallisieren. Noch im Jahr der Entdeckung wurde ein Patent auf die Herstellungsmethode eingereicht. (Quelle: Wikipedia)



Aji-No-Moto – das Original in Sachen Glutamat
(Foto: gourmet-versand.de)

Nun war bekannt, was diesen ominösen Geschmack, den Menschen meist als „fleischig“ und „vollmundig“ bezeichnen auslöst, und dass man ihn mit **Geschmacksverstärkern** in die Speisen bringen kann. Aber, ganz langsam bekam Glutamat einen schlechten Ruf, vermutlich im Zuge der in den Achtzigern beginnenden Gourmet-Bewegung in Deutschland und befeuert durch das wachsende ökologische Bewusstsein für natürliche Lebensmittel. Immer mehr

Menschen wollten weg von den industriell denaturierten Lebensmitteln und unbehandeltes Gemüse statt Dosen-Ravioli auf dem Tisch haben. Zudem kam das Gerücht auf, Mononatriumglutamat sei ungesund und löse Kopfschmerzen aus – eine Behauptung, die bis heute wissenschaftlich nicht bewiesen ist. Glutamat als Pulver gab's nun nur noch im Asia-Laden, Fondor und Maggi wurden aus den Profiküchen verbannt.

Unterstützt TD! Dir gefällt, was wir schreiben? Du möchtest unsere Arbeit unterstützen? Nichts leichter als das! Unterstütze uns durch das **Abschließen eines Abos** oder durch den **Kauf einer Lesebeteiligung** – und zeige damit, dass The Düsseldorfer dir etwas wert ist.

Bis heute werden gerade Fernsehköche nicht müde, ihre Verachtung für Geschmacksverstärker dieser Art lauthals in die Kameras zu propagieren. Und gern machen sie sich lustig darüber, dass da hinten in Asien die Straßenküchen aus großen Tüten Glutamat die Würze ins Essen schaufeln. Die Anti-Glutamat-Hysterie ist aktuell auf dem Höhepunkt, gern aufgenommen von der Nahrungsmittelindustrie und ihrem umfassenden Greenwashing. Keiner dieser Großkonzerne, die uns unter anderem völlig überteuerte Gewürzmixturen („Maggi Fix für Bolognese“ und so weiter...) aufschwätzen, kann noch darauf verzichten mit dem Ausdruck „Ohne Geschmacksverstärker“ zu werben. Tatsächlich haben sie aber meist nur reines Mononatriumglutamat durch andere Substanzen ersetzt, die rein rechtlich nicht als Geschmacksverstärker gelten, Hefeextrakt beispielsweise. Der Effekt ist derselbe.

Mit der Muttermilch fängt die Umami-Sucht an (Foto: USDA, public domain)

Umami wollen alle, so viel steht fest. Denn schon die Muttermilch enthält große Mengen an Glutamaten, wir sind die Art Geschmacksverstärkung, die uns diese Umami-Geschmacksexplosionen beschere, also schon aus Säuglingstagen gewohnt. Aber nicht nur Asien ist ein Hotspot der Glutamate, Italien und der mediterrane Raum sind es auch. Dort werden eine Reihe von Lebensmitteln gern, viel und oft verwendet, die ebenfalls erhebliche Mengen an natürlichen Glutamaten enthalten – getrocknete Tomaten zum Beispiel und Parmesan. Inzwischen ist auch klar, dass die Fermentation ganz unterschiedlicher Produkte ebenfalls für jede Menge Umami-Verstärkung sorgen. Sojasoße und auch die in letzter Zeit so beliebte Fischsoße sind Glutamat-Spender, wobei die gute, alte Maggi-Würze in ihrer ursprünglichen Herstellungsweise vom Sojagebräu gar nicht weit entfernt ist. Nicht zuletzt ist auch die japanische Miso-Paste, die gerade von Veganern hochgeschätzt wird, voller natürlicher Glutamate. Auch mit Pilzen unterschiedlichster Art kann man Umami-Höchstwerte erreichen.



Fischsauce in rauen Mengen... (Foto: kingkao.de)

Warum dann nicht gleich reines Natriummonoglutamat? Spricht nach den neusten Erkenntnissen nichts dagegen; es ist in jedem Fall gesünder als Würzprodukte mit Glutamatanteil, weil die in der Regel extrem viel Salz enthalten – das gilt eben auch für Fondor und Maggi. Trotzdem kann der verantwortungsbewusste Familienkoch ohne Bedenken zu diesen Helfern greifen, er muss nur dafür sorgen, dass deren Salz nicht noch on

top zum ohnehin zugesetzten **Kochsalz** kommt. Meine Favoriten in Sachen Umami aber bleiben Sojasoßen und Miso-Pasten, weil deren Glutamat auf natürlichem Weg durch Fermentation entsteht.

Trotzdem steht seit Neuestem wieder eine Maggi-Flasche im Gewürzregal. Als jemand, der leider, leider, leider eine ausgeprägte Fischallergie hat, benutze ich – und das habe ich von den Veganern gelernt – die braune Würze als Ersatz für die asiatische Fischsoße. Auch wenn die für Normalesser überhaupt nicht nach Fisch schmeckt, vertrage ich sie nicht. Gut, dass Maggi-Würze als vollwertiger Ersatz taugt. Kurz und gut: Es ist an der Zeit die Ehrenrettung der Geschmacksverstärker zu betreiben. Auch und nicht zuletzt, um der Propaganda der Nahrungsmittelindustrie etwa entgegenzusetzen.