

Mainz, Mai 2018

Geschmacksverstärker Mononatriumglutamat – Ja oder Nein?

Wenn wir die Frage wissenschaftlich angehen, gibt es keinen wirklich belegbaren Grund auf Mononatriumglutamat zu verzichten, außer dass wir zu viel Essen. Und das nur, weil es uns einfach besser schmeckt. Dem Mythos Glutamat sind wir mal mit MOGUNTIA auf dem Grund gegangen.

Was ist Mononatriumglutamat? **Mononatriumglutamat** (engl. *monosodium glutamate*, MSG), ist das Natriumsalz der Glutaminsäure, einer der häufigsten natürlich vorkommenden nicht-essenziellen Aminosäuren (Wikipedia). Als Eiweißabbaustoff regt es die Geschmacksnerven an, ohne selbst zu schmecken oder zu riechen. Zudem dient es als Botenstoff für unser Gehirn.

Natürlicherweise ist Glutaminsäure in vielen Lebensmitteln enthalten wie Käse, Schinken, Tomaten, Pilzen uvm. So können beispielsweise bestimmte Hartkäsesorten bis zu 8000 mg Glutaminsäure pro 100g enthalten. (www.naehrwertrechner.de) Bei der Fleischverarbeitung werden i.d.R. ca. 1 g Glutamat auf 1 kg zugesetzt (entspricht 100mg je 100g) (MOGUNTIA).

Eine sogenannte Glutamat Allergie hat nichts mit der Gluten Allergie (Zölliakie) zu tun. Während die Gluten Allergie eine Reaktion des Immunsystems unseres Körpers ist, ist die Glutamat Allergie eine Pseudoallergie (<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/glutamat-verrufer-geschmacksverstaerker-a-906947.html>) die auch als Chinarestaurant Syndrom bekannt ist. Blindstudien, konnten einen Zusammenhang zwischen Glutamat und dem Chinarestaurant Syndrom nicht belegen. Glutamat fördert die Fettleibigkeit. Würzige Speisen mit einem höheren Glutaminsäure Anteil schmecken den meisten einfach besser. Die klassische Küche macht nichts anderes als den Glutaminsäure Anteil auf natürlichem Weg zu Potenzieren. So werden zur Herstellung einer Sauce beispielsweise Rohstoffe mit hohem Glutaminsäure Anteil eingesetzt wie Sehnenhaltige Fleischabschnitte oder Knochen, Sellerie und Tomatenmark. Daraus wird eine sogenannte Grandjus hergestellt. Im weiteren Schritt wird diese Prozedur des Anröstens genannter Rohstoffe wiederholt. Mit der Grandjus abgelöscht entsteht daraus eine Espagnol. Der Nächste Schritt führt dann zur Demiglace. Leider wurde der Glutaminsäuregehalt einer klassischen Demiglace noch nicht analysiert, jedoch ist zu vermuten, dass Sie den Gehalt eines jeden Fertigproduktes übersteigt. Die logische Schlussfolgerung daraus wäre, dass gutes Restaurantessen auch zu Fettleibigkeit führt.

Welche Gründe gibt es denn noch auf Glutamat zu verzichten?

Verzichten wir auf den Zusatz von Glutamat so gehen wir lästigen Diskussionen aus dem Weg und befriedigen auch den unter 1% der Bevölkerung, die vielleicht tatsächlich ein Problem mit dem Geschmacksverstärker haben.

Die MOGUNTIA – WERKE überlassen es bei vielen Gewürzen, Suppen und Saucen schon seit längerem dem Metzger oder Koch, welchen Weg er gehen möchte. Der überwiegende Teil der angebotenen Produkte kommt ohne den Zusatz von Mononatriumglutamat aus. Jedoch bietet eine Reihe von Geschmacksveredlern dem Anwender die Möglichkeit sein gewünschtes Geschmacksprofil einzustellen.

So steht die MOGUNTIA GLUTESSA® Serie für die klassischen Geschmacksveredler mit Glutamat. Sie bieten das volle Umami, welches die überwiegende Anzahl der Kunden des Fleischer – Fachgeschäftes so schätzen. Die AROSTAR® Serie steht für die Geschmacksveredlung ohne den Zusatz von Mononatriumglutamat. Diese Produkte enthalten keine deklarationspflichtigen Zusatzstoffe und können je nach Wunsch mit einem leicht gemüsigen Geschmack (AROSTAR®), einem fleischigen Geschmack (AROSTAR® Booster), einem leicht hefigen Geschmack (AROSTAR® pur) oder einer fein abgerundeten Gewürzkomposition (AROSTAR® extra clean). Für die Küche stehen der Gourmet-Würzer mit klassisch Umami und das Universelle Feinwürzmittel ohne deklarationspflichtige Zusatzstoffe zum Abschmecken zur Verfügung.

Die Frage nun ob Sie Mononatriumglutamat einsetzen sollen können wir Ihnen nicht sagen. Diese Entscheidung müssen Sie ganz alleine treffen, aber wir hoffen mit diesem Artikel zur Entscheidungsfindung beitragen konnten und Ihnen Argumentationen an die Hand geben.

Bildunterschriften:

MOGUNTIA Geschmacksveredler

Fotos: Moguntia-Werke

