

GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon

Mononatriumglutamat



Der Körper verstoffwechselt Glutamat, das Lebensmitteln als Geschmacksverstärker zugesetzt wird, genauso wie Glutamat das natürlicherweise in der Nahrung vorkommt.

Mononatriumglutamat - Geschmack von Umami

Was ist Mononatriumglutamat?

Mononatriumglutamat ist die chemische Bezeichnung für einen Geschmacksverstärker. Es handelt sich hierbei um das Salz einer Aminosäure, der Glutaminsäure. Fast alle Lebensmittel insbesondere Fleisch, Fisch, Gemüse, Pilze, Käse und Milch enthalten von Hause aus Glutamat. Sowohl im Körper als auch in Nahrungsmitteln kann das Glutamat jedoch in zwei unterschiedlichen Formen vorkommen: in „gebundener“ Form, d. h. es ist verknüpft mit anderen Eiweißbausteinen, und in „freier“ Form, d. h. es ist nicht gebunden. Nur freies Glutamat beeinflusst den Geschmack und wird daher als Geschmacksverstärker eingesetzt. Entdeckt wurde diese Eigenschaft schon vor 1500 Jahren in der Küche Asiens. Köche bereiteten aus Algenextrakten sehr schmackhafte Suppenfonds. Man wusste aber damals noch nicht, dass Algen von Natur aus reich an freiem Glutamat sind. Isoliert wurde das Glutamat erstmals 1908 an einer japanischen Universität.

Wie wird Mononatriumglutamat gewonnen?

Der Begriff "Umami" (japanisch: Köstlichkeit) beschreibt heute den typischen Glutamat-Geschmack. Gewonnen wird das Glutamat durch Fermentation zuckerhaltiger Substanzen, z.B. Zuckerrüben oder Mais. Die Fermentation ist ein biologischer Prozess, der auch bei der Herstellung von Bier oder Sauerkraut zum Einsatz kommt. Da für die Gewinnung von Glutamat natürliche Ursprungsquellen verwendet werden, unterscheiden sich natürlich vorkommendes und industriell gewonnenes Glutamat nicht.

Wie wirkt Mononatriumglutamat?

Wegen der wichtigen Rolle von Glutamat als Lebensmittelzusatzstoff wurden zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen zur Toxikologie durchgeführt. Dabei hat sich gezeigt, dass ein vernünftiger Einsatz von Glutamat nicht im Widerspruch zu einer gesunden Ernährung steht. Es wird zwar das Natriumsalz verwendet, aber der Natriumgehalt im Glutamat ist deutlich geringer als im Kochsalz. Darüber hinaus wird Glutamat sparsamer verwendet als Kochsalz und durch die geschmacksverstärkende Wirkung von Glutamat kann der Kochsalzverbrauch insgesamt sogar gesenkt werden. Der menschliche Organismus produziert selbst Glutaminsäure. Das Glutamat ist also für den Körper kein Fremdstoff, sondern ein normales Stoffwechselprodukt, das vor allem in Muskeln, im Gehirn und im Darm benötigt wird. Der Körper verstoffwechselt Glutamat, das Lebensmitteln als Geschmacksverstärker zugesetzt wird, genauso wie Glutamat das natürlicherweise in der Nahrung vorkommt.

Wofür wird Mononatriumglutamat verwendet?

Hauptsächlich wird das Glutamat als Geschmacksverstärker bei der Produktion von Fertigprodukten eingesetzt, um den Eigengeschmack zu unterstützen.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: [GEFRO Suppe](#), [GEFRO Kartoffelsuppe](#), [GEFRO Edelpilz Cremesuppe](#), [GEFRO Gourmet Gemüse Cremesuppe](#), [GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe](#), [GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe](#), [GEFRO Tomatensoße und – Suppe](#), [GEFRO Soße zu Braten](#), [GEFRO Helle Soße](#), [GEFRO Jägersoße](#), [GEFRO Kräuterwürze](#), [GEFRO Fleischwürze](#), [GEFRO Salatwürze](#), [GEFRO Diätwürze](#), [GEFRO Pikante Pfanne »Korn&Lauch](#), [GEFRO Pikante Pfanne »Pfeffersteak«](#), [GEFRO Pikante Pfanne »Schnitzel mexikanisch«](#), [GEFRO Brotaufstrich »herzhaft-pikant«](#), [Bratkartoffel Würzmischung](#), [Hähnchen Würzmischung](#),

Weitergehende Informationen zum Thema finden Sie [hier](#) und [hier](#).