

Natriumglutamat

Die Rezepte können als mögliche Einkaufsvorlage dienen und sind für geübte Köche als Gedankenstütze formuliert.

Salz der Glutaminsäure, Abkürzung Glutamat. Weisses feinkörniges bis pulveriges Salz, hat selbst kaum Eigengeschmack und ist fast geruchlos. Gewinnung meist aus Weizeneiweiss oder aus Rückständen der Zuckerrübenverarbeitung. Es wird als Geschmacksverstärker bei würzigen Speisen wie Suppen, Sossen und Fertigmahlzeiten eingesetzt.

Dieser Geschmacksverstärker bewirkt den sogenannten UMAMI-Effekt, bzw. die Aktivierung des 5. Geschmackssinnes. Gewisse Personen können eine Unverträglichkeit aufweisen und in vielen Köpfen ist Natriumglutamat ein pfui, weil es anscheinend schädlich sein soll. Neuere Studien belegen jedoch, dass dieses Produkt keinen gesundheitsschädlichen Einfluss auf den Organismus hat. Und auch hier gilt der Spruch "Dosis facit venenum" was soviel heisst, wie die Dosis macht das Gift.

Lebensmittel / Zusätze

Land fehlt

Vorbereitung

Kochzeit

Menge für