

WOHL & SEIN

Glutamat unter Verdacht

Der Geschmacksverstärker hat ein Imageproblem – vorschnell verteufeln sollte man ihn nicht

Leserfrage: Ist Glutamat ungesund? Und gibt es das Chinarestaurant-Syndrom wirklich, vor dem im Hinblick auf den Geschmacksverstärker gewarnt wird?

Seit mehr als hundert Jahren nutzt die Lebensmittelindustrie den Geschmacksverstärker Glutamat als kostengünstige Möglichkeit, Speisen würziger zu gestalten. Glutamat, bekannt geworden unter anderem mit der Gewürzmischung Aromat, bedient unsere Geschmacksempfindung «umami». Sie wird oft als würzig oder fleischartig beschrieben.

Der Lebensmittelzusatzstoff Glutamat steckt in der Zutatenliste hinter den Nummern E 620 bis E 625. Allerdings ist er in Beutelsuppe, Fertigpizza und Chips immer seltener zu finden. Denn Geschmacksverstärker, Glutamat im Speziellen, sind in Verruf geraten.

In den 1960er Jahren traten Fallberichte über Menschen auf, die nach bestimmten Mahlzeiten über Kopfschmerzen, steifen Nacken, Herzklopfen und Schwindel berichteten. Es war vom «Chinarestaurant-Syndrom» die Rede: Als Ursache der Beschwerden wurde Glutamat vermutet, das etwa in Sojasaucen und anderen asiatischen Saucen enthalten ist. Später wurde Glutamat verdächtigt, auch anderweitig schädlich zu sein – die Palette reichte von Übergewicht über neurodegenerative Krankheiten wie Alzheimer bis zu Krebs.

Aber stimmt das auch? Für David Fäh, Ernährungswissenschaftler an der Berner Fachhochschule, ist die wissenschaftliche Evidenz dafür nicht vorhanden. Gemäss einer Übersichtsstudie weisen frühere Untersuchungen zu gesundheitlichen Auswirkungen von Glutamat oft Mängel auf – etwa fehlende Kontrollgruppen oder unrealistisch hohe Dosen. «Es wäre auch möglich, dass die betroffenen Personen eine Allergie gegen Krustentiere haben», sagt Fäh.



ILLUSTRATION SIMON TANNER / NZZ

Auch das unabhängige Wissenschaftsnetzwerk Cochrane kommt zu dem Schluss, es gebe keinen aussagekräftigen Hinweis, dass der Verzehr von Glutamat Beschwerden auslöse. In Mengen, wie sie für gewöhnlich in westlichen Ländern konsumiert werden – zwischen 0,3 und 1,0 Gramm täglich –, erscheine der Verzehr von Glutamat sicher. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (Efsa) definiert pro Tag 30 Milligramm Glutamat pro Kilogramm Körpergewicht als ungefährlich – bei einer Person von 70 Kilogramm also 2,1 Gramm.

Diese Zahl bezieht sich auf das sogenannte «freie Glutamat». Das ist die Form von Glutamat, wie sie in den Lebensmittelzusatzstoffen hauptsächlich enthalten ist und für den Geschmack «umami» sorgt. Dabei ist zu beachten, dass es gewisse Lebensmittel gibt, die natürlicherweise einen relativ hohen Anteil von freiem Glutamat enthalten.

Dazu gehören Eier, Fisch, Tomaten, Kartoffeln und gewisse Käsesorten. Isst man viel davon, kann es durchaus sein, dass man die empfohlene tägliche Ma-

ximaldosis überschreitet. David Fäh hält es zwar für unwahrscheinlich, dass eine Mehrheit der Menschen deswegen Beschwerden entwickle. Allerdings stimmt er dem Fazit von Cochrane zu, dass es nicht auszuschliessen sei, dass einzelne Personen empfindlich auf grosse Mengen an Glutamat reagierten.

Einen weiteren Aspekt gilt es zu beachten: Glutamat ist ein natürlicher Bestandteil von Proteinen. Auch der menschliche Körper stellt den Stoff her – täglich etwa 50 Gramm. Glutamat ist unter anderem ein wichtiger Botenstoff

für das Nervensystem. Im Gehirn kann ein Zuviel davon tatsächlich gefährlich werden, weil es dazu führt, dass Nervenzellen absterben. So soll Glutamat eine Rolle spielen bei psychischen Erkrankungen wie Depression und Schizophrenie. Allerdings geht es dabei nicht um Glutamat aus der Nahrung, sondern um Störungen im Glutamat-Stoffwechsel im Gehirn. Glutamat aus Lebensmitteln gerät dank der Blut-Hirn-Schranke nicht in unser Gehirn – ausser allenfalls bei schwerwiegenden Erkrankungen.

Glutamat in der Nahrung ist in vernünftigem Mass also unproblematisch. Auch die Behauptung, es fördere den Appetit und damit eine Gewichtszunahme und gesundheitliche Probleme, liess sich nicht klar nachweisen.

Trotzdem hat der Ruf von Glutamat gelitten. Dass die Lebensmittelindustrie es heute seltener einsetzt, ist aber nur die halbe Wahrheit. Als Ersatz kommt etwa Hefeextrakt zum Einsatz, der natürlicherweise Glutamat enthält und für zusätzliche Würze sorgt. Für David Fäh gibt es gute Gründe, dabei zurückhaltend zu sein. Inhaltsstoffe wie Glu-

Auch der menschliche Körper stellt Glutamat her. Es ist ein wichtiger Botenstoff für das Nervensystem.

tamat oder Hefeextrakt sind für ihn ein Hinweis auf wenig natürliche, eher minderwertige Lebensmittel. Zudem sei es problematisch, sich an stark gewürzte Lebensmittel zu gewöhnen – alles andere wirke mit der Zeit fad.

Wer den Eindruck hat, empfindlich auf Glutamat zu reagieren, kann den Konsum versuchsweise reduzieren. Klar ist: Wer ernährungsbedingt unter gravierenden Beschwerden leidet, sollte allfällige Allergien oder Unverträglichkeiten medizinisch abklären lassen.

Adrian Ritter

WOHL & SEIN ANTWORTET



In dieser Rubrik greifen wir ausgewählte Fragen aus der Leserschaft zu Gesundheit und Ernährung auf. Schreiben Sie uns an wohlundsein@nzz.ch.

Zum Newsletter «Wohl & Sein» mit Themen rund ums Wohlbefinden gelangen Sie über den QR-Code.

Mango und Karotten in einem Gericht vereint? Der «Geschmacksthesaurus» der Britin Niki Segnit, die Bibel des Food-Pairing, schlägt ein Dutzend Kombinationen für die Südfucht vor, von Avocado bis Rhabarber. Nicht aber diese Vermählung. Sie gelingt eingangs des verwunschenen Valle di Muggio, in dem die zauberhafte Villa Oleandro in

OSTERIA ENOTECA CUNTITT

Via alle Chiesa 8, 6874 Castel San Pietro
Sonntags und mittwochs geschlossen
Telefon 091 223 68 74

Casima als Übernachtungsort wärmstens zu empfehlen ist.

Vor diesem Tal im Mendrisiotto döst das mittelalterliche Dörfchen Castel San Pietro, in dem man kaum eines der besten Restaurants des Tessins vermuten würde. Doch seit fünf Jahren brilliert dort auf einem alten Bauerngehöft der 32-jährige Italiener Federico Palladino, geboren im zwanzig Autominuten entfernten Como, mit seinem jungen Team.

Der grosse Innenhof mit Kopfsteinpflaster, eher eine Piazza, erweist sich als phantastische Kulisse für ein sommer-

liches Abendmahl. Der Blick schweift über fast toskanisch wirkende Hügel zum Horizont; und was in der « Osteria Enoteca Cuntitt » auf die Teller kommt, ist von A bis Z ein Augen- und Gaumenschmaus. Man wählt à la carte oder lässt dem Chef freie Hand, in fünf oder sieben Gängen (Fr. 108.–/148.–). Fürs Tessin sind das hohe Preise, doch sie sind alles andere als überrissen.

Die Küche beherrscht das Spiel der Texturen und jenes von Säure und Süsse, mit leichtem Hang zu Letztgenanntem. Schon die Amuse-Bouches begeistern: Auf ein Strohnest gebettet sind zwei zart-knusprige Kartoffel-Focaccine, gefüllt mit Lardo-Mousse; aus einem eierschalenförmigen Gefäss löffelt man eine Mischung aus Eigelb, Eiweisscham, Guanciale, Curry, Sbrinz – eine Carbonara-Variation ohne Spaghetti. Auf dem Tisch stehen hauchdünnes Pan Sardo, filigrane Grissini und Sauerteigbrot.

Es folgt eine nicht alltägliche Paarung, die auch der «Geschmacksthesaurus» kennt: Wassermelone und Tomate (Berner Rose), als Carpaccio in ein kaltes Süppchen aus grünen Tomaten gelegt, darüber gestreut Brotwürfelchen und Olivenbrösel. Zum Niederknien. Ein leicht mariniertes Lachsforellenfilet aus Bremgarten, gekrönt von einem

TISCH ODER THEKE

Wenn kreative Köpfe über Töpfen brüten

Von Urs Bühler

Karottensorbet und gepufftem Reis, ragt aus einem Süppchen aus Rüebli, Zitronengrasöl – und Mango. Es funktioniert, nicht nur farblich! Als Pasta-Gang kommen geschmeidige Tortelli, für die das Haus bekannt ist, gefüllt mit Ossobuco, als Hauptgang saftig-zarte Rindsschulter an einem Jus von hinreissender Tiefe.

Die Sommelière Nicole Selva, die Partnerin des Küchenchefs, leitet als Gastgeberin den Service souverän und geht auf Wünsche ein, als wär's das Selbstverständlichste der Welt. Dieser Betrieb hat Klasse, ohne steif zu wirken, auch die Choreografie ist perfekt: die Rhythmik der Gänge, die Intervalle, in denen serviert und abgeräumt wird. Nur die beliebige, zum Glück leise Hintergrundmusik brauchen wir eigentlich nicht für unseren kulinarischen Tanz.

Viel Wert wird dieser Osteria auf Regionalität gelegt, auch bei der eindrücklich bestückten Weinkarte, auf der die Tropfen statt nach Farbe nach der Distanz der Herkunftsregion geordnet sind: Die Bandbreite reicht von Libanon bis zum «Chilometro zero», also dem Mendrisiotto. Castel San Pietro ist die Gemeinde mit dem kantonsweit höchsten Anteil von Rebflächen, und so geniessen wir einen fruchtigen Merlot von hier (Fr. 11.50/dl).

Fürs Dessert liegt ein spatenförmiges Löffelchen bereit. Damit durchbrechen wir ein dünnes Schokoladenbiskuit und dringen zur Fior-di-latte-Glace vor, in deren Schmelz sich die leichte Herbe von Kaffee-Crumbles und die salzige Süsse von Caramello salato mischen. Das ist kein verkopftes Schlussbouquet, es umschmeichelt die Zunge und liefert dem Auge ein Licht-Schatten-Spiel.

Gegen halb zehn kommt Federico Palladino an die Tische. «Gault-Millau» feierte ihn als «Entdeckung des Jahres 2022» im Tessin, diesen Sommer servierte die Swiss in der Businessclass Gerichte von ihm. Der Erfolg ruft im Dorf, dem steuergünstigsten im Tessin, aber auch Argwohn hervor. 2013 wurde das Gebäudeensemble in Gemeindebesitz für 6 Millionen Franken renoviert, dank einer privaten Schenkung, die an eine soziale und kulturelle Nutzung gebunden war. Seither gibt es hier auch günstigen Wohnraum und einen Kindergarten.

Eine Osteria für Feinschmecker passe nicht in dieses Konzept, finden die Kritiker, die sich nun gegen einen Baukredit für eine Renovation der Küche wehren. Aus Sicht des ortsfremden Gasts lässt sich nur hoffen, dass das kreative Team nicht ausgebremst wird durch lokalpolitischen Zwist.