



Heinz Knieriemen

nimmt in der Plattform zu alltäglichen, brisanten und aktuellen Themen Stellung.

Wo überall versteckt sich Glutamat?

Im Tages-Anzeiger-Magazin 42/2003 wurde behauptet, dass sich Glutamat hinter den Begriffen Aroma, Carrageen, Maltodextrin, Weizenprotein, Trockenmilcherzeugnis und Hefeextrakt verbergen kann. Stimmt diese Behauptung? Wie sieht es im Bio-Sektor aus? Was erlaubt die Bio-Verordnung? Ursina Tischhauser, 9000 St. Gallen

Antwort

Die Behauptung, dass sich Glutamat hinter den Begriffen Aroma, Carrageen, Maltodextrin, Weizenprotein, Trockenmilcherzeugnis und Hefeextrakt verbergen kann, ist in dieser Form nicht korrekt. Glutamat (E620) ist lebensmittelrechtlich ein deklarationspflichtiger Zusatzstoff. Das gilt auch für die Salze der Glutaminsäure, die als Natrium-, Kalium-, Kalzium-, Ammonium- und Magnesium-Glutamat (E621–625) von der Zusatzstoffverordnung als Geschmacksverstärker abgesegnet sind und auf der Zutatenliste von Lebensmitteln als Einzelsubstanz deklariert werden müssen. Glutamat darf sich beispielsweise nicht hinter Carrageen verbergen. Die Rotalge Carrageen führt als Geliermittel mit E 407 eine eigene E-Nummer. Falls sie in einem Produkt zusammen mit Glutamat auftaucht, das als Zusatzstoff beigefügt wurde, unterliegen beide einzeln der Deklarationspflicht.

Bis dahin ist alles klar. Doch auch die Feststellungen im Magazin des «Tages-Anzeigers» sind nicht aus der Luft gegriffen. Lebensmittelindustrie und Food-Design machen vieles kompliziert und unüberblickbar. Glutamat bildet dafür ein gutes Beispiel. Die Glutamate sind ein Vehikel der Geschmacksmanipulation von Suppen, Fertiggerichten, Saucen, Mayonnaisen, Konserven, Wurst, Gebäcken, Bouillons, Hefeextrakten und

diversen Getränken. Glutamat bzw. die Glutaminsäure ist in reiner Form ein weisses, wasserlösliches Kristallpulver, das wenig eigenen Geschmack besitzt und erst über die Sensibilisierung der Mundpapillen geschmacksverstärkend wirkt.

Nun hat die Abneigung gegen Glutamate einen durchaus realistischen Hintergrund. Diese werden heute vor allem in amerikanischer Literatur für Asthma, Migräne und viele allergische Reaktionen verantwortlich gemacht. In den USA zählen Glutamate und andere Geschmacksverstärker zu den «Worst Trigger of Migraine». Durch zwei Bekannte von mir, die auf geringe Mengen von Natriumglutamat in ihrem Essen mit heftigen Migräneanfällen, mit dem so genannten Cluster-Kopfschmerz, reagieren, bin ich auch den versteckten Glutamaten auf die Spur gekommen. Beide hatten Produkte genossen, die auf der Zutatenliste unter anderem Speisewürze und Würzmittel aufwiesen, nicht dagegen Glutamat. Dennoch erlitten sie nach kurzer Zeit einen Migräneanfall.

Glutamat ist, wenn es Lebensmitteln zugesetzt wird, als Lebensmittelzusatzstoff deklarationspflichtig. Aber Vorsicht: Nach der Lebensmittelverordnung ist es nur dann als Geschmacksverstärker zu kennzeichnen, wenn es als Zusatzstoff beigegeben wurde, nicht dagegen, wenn es natürlicherweise vorhanden ist oder sich über Produktions- bzw. Abbauprozesse gebildet hat. Glutamate entstehen immer beim Eiweissabbau, vor allem dann, wenn Röst- und Geschmacksstoffe gebildet werden. Heute geschieht das häufig mit (gen)enzymatischen Verfahren; früher war Salzsäure, die unter E 507 eine Lebensmittelzulassung hat, der Auslöser für die Eiweisspaltung und typische Röstaromen. Der Zusatzstoff Glutamat ist ja schliesslich auch nichts anderes als ein Eiweisspaltprodukt auf der Basis der kleinsten Eiweissbausteine, der Aminosäure Glutaminsäure.

Viele Lebensmittel enthalten natürlich hohe Glutamatanteile, so beispielsweise die Tomate. Dieser Anteil wird noch wesentlich

erhöht, wenn diese als Püree konzentriert wird. Die bereits erwähnte Rotalge Carrageen enthält von Natur her Glutaminsäure, die sich in Glutamat umwandeln kann. Diese muss genauso wenig deklariert werden wie etwa das auch enthaltene Jod. Aromen, Maltodextrin, Trockenmilcherzeugnisse, Weizenproteine, Speisewürzen, Hefeextrakte, Würzmittel benötigen also keine Deklaration, wenn sich über Produktions-, Reduktions- oder Verarbeitungsprozesse Glutamat gebildet hat. Ist Glutamat oder ein anderer Geschmacksverstärker dagegen zugesetzt, besteht Deklarationspflicht. Es wird also in der Nahrungsmittelindustrie der geschmacksverstärkende Vorteil der Glutamate auch dort genutzt, wo die Zusatzstoff-Verordnung mit ihren E-Nummern nicht mehr fasst.

Nun kann Natriumglutamat auch dort auftauchen, wo man es nicht erwartet, etwa beim Bäcker. Viele arbeiten mit Fertigbackmischungen und wissen häufig selbst nicht, was ihr Brot enthält. Wird dieses unverpackt verkauft, entfällt auch hier eine Deklaration. Die Bio-Verordnung hat sich zunächst einmal an die lebensmittelrechtlichen Bestimmungen zu halten. Glutamat ist nicht ausdrücklich verboten, wird jedoch als Zusatzstoff nicht eingesetzt, da die Kundschaft sensibilisiert ist. Allerdings ist davon auszugehen, dass Hefeextrakte, Würzmittel, also alle Träger der Geschmacksbildung, natürlicherweise Glutamat enthalten. ■



Foto: René Berner