



# Aminosäure Glutamat

Von *Schuetz*

Erstellt am 13 Mär 2018 - 10:19

Die Aminosäure Glutamat wird im Körper täglich im normalen Stoffwechsel gebildet!

Was ist Glutamat und wie entsteht es? Glutamat sind Salze der Glutaminsäure. Der Japaner Kikunae Ikeda entdeckte im Jahr 1908 das Mononatrium-Glutamat. Heute gilt Umami als fünfte Grundgeschmacksrichtung neben salzig, sauer, süß und bitter. Hervorgerufen wird der Umami-Geschmack durch die Aminosäure „Glutaminsäure“.

Glutamat ist stark umstritten. Er ist der am häufigsten verwendete Zusatzstoff der Lebensmittelindustrie und ein für den Zellstoffwechsel wichtiger Botenstoff im Gehirn. Glutamat ist ein Baustein von Eiweißen, der an der Bildung anderer Aminosäuren beteiligt ist und ist wichtig für die Entwicklung des Nervensystems.

Die Aminosäure Glutamat wird im Körper täglich im normalen Stoffwechsel gebildet.

Das Glutamat wird auch für die Schmerzübertragung und die Gedächtnisleistung gebraucht. Die Zellen des Gehirns produzieren die dafür benötigte Glutaminsäure selbst.

Heute ist Glutamat häufig gentechnischen Ursprungs, denn dies muss nicht deklariert werden.

Mit Hilfe von gentechnisch veränderten Bakterienstämmen wird der Zusatzstoff hergestellt.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Bonn rufen zur Gelassenheit auf! Sie gehen davon aus, dass bei rationaler Verwendung im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung keine Gesundheitsgefahr durch Glutamat besteht. Dies erklärt eine Sprecherin der DGE.

Natürliches Glutamat selbst gemacht

Zutaten:

1 ½ große Zwiebeln, ½ Knolle Knoblauch

250g Karotten, 175g Lauch

250g Tomaten

1 ½ Knolle Sellerie

1 Bund Petersilie, 1 Bund Liebstöckel

60g Meersalz

Zubereitung: Den Backofen auf 90 Grad vorheizen. Karotten, Lauch, Sellerie, Zwiebeln schälen und putzen. Dann in gleichmäßige Stücke schneiden. Tomaten vom Stielansatz befreien und klein würfeln. Den Knoblauch häuten und klein pressen. Petersilie und Liebstöckel fein hacken. Alles in einer Schüssel gleichmäßig vermengen und auf das Backblech verteilen.

Bei 90 Grad zirka sechs Stunden im Ofen trocknen lassen.

Nicht zu viel Gemüse auf einmal auf das Blech legen – so kann es gleichmäßiger und schneller trocknen. Im Anschluss die Trockenmasse in einen Mixer geben und fein mahlen. In einem verschlossenen Gefäß ist das Glutamat bis zu zwölf Wochen haltbar!

Zum Würzen benötigt man nur zirka 1 TL Pulver - für etwa 150 ml Flüssigkeit.

Nun steht Ostern vor der Tür und normalerweise wird geschlemmt, was das Zeug hält.

Sollten Sie Diabetiker sein, oder an einer Darmerkrankung leiden oder vielleicht an Multiple Sklerose erkrankt sein, oder ein Diät-Ziel zur Bikinifigur haben, können Sie mit Low Carb die



Festtage ohne Reue überstehen.

Frisch aus der Presse:

LOW CARB für Berufstätige mit empfindlichem Darm

Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7460-9751-0

4,99 EUR

Auch als E-Book erhältlich

Verdauungsprobleme können sehr qualvoll sein, sind aber in den meisten Fällen jedoch harmlos.

Mit der richtigen Ernährung können Sie massive Verdauungsprobleme bekämpfen. Neu im Handel – gibt es ein weiteres Low Carb Buch von Sabine Beuke und Jutta Schütz. Dieses Buch liefert Ihnen 53 leckere und einfache Low Carb Rezepte, mit denen Sie eine gesunde und ausgewogene Mahlzeit auf den Tisch zaubern.

Weitere Low Carb Bücher finden Sie auf den Webseiten der Autorinnen:

<https://sabinebeuke.de/> [1]

<https://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [2]

Die Autorinnen "Beuke und Schütz" vermitteln Motivation pur und räumen mit alten Vorurteilen auf. Anhand von vielen wissenschaftlichen Berichten von Ernährungsforschern nehmen sie die Angst vor einer kohlenhydratarmen Ernährung. Wer ihre Bücher kennt, stellt schnell fest, dass es auch viele Rezepte gibt, und dass sich die Ernährung abwechslungsreich gestalten lässt. Wichtige Informationen, die man über die Ernährung und Verdauung sonst nirgends lernt – in ihren Büchern kommen sie äußerst anschaulich und gut verdaulich auf den Tisch. Tellerrand hinausschauen. Ihre Bücher haben sich einen festen Platz in den Bestsellerlisten und in der Presse erobert und sind auch als E-Books überall im Handel erhältlich.

Diese Presse darf ausschließlich zu informativen, persönlichen und NICHT-kommerziellen Zwecken verwendet werden. Sie dürfen diese Presse ansehen, drucken, kopieren und weitergeben unter folgenden Bedingungen: Die Presse darf nur verwendet werden für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch. Die Presse muss bei einer Kopie oder bei einem Teilausschnitt alle rechtlichen Informationen wie das Originaldokument sowie auch das Copyright-Recht „© 2018 Jutta Schütz“ enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Sie hat bis heute über 75 Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach vielen Neuautoren bei der Veröffentlichung ihrer Bücher. Als Journalistin schreibt Schütz für viele Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Psychologie, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk.

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Achenkamp 0

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [3]



[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [4]

[www.die-gruppe-48.net](http://www.die-gruppe-48.net) [5]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:57):** <http://www.medkom24.eu/node/23046>

### Links:

[1] <https://sabinebeuke.de/>

[2] <https://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

[4] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[5] <http://www.die-gruppe-48.net>