



Glutamat

Von *Schuetz*

Erstellt am 11 Mai 2015 - 07:57

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.

Wer auf Nummer Sicher gehen möchte, stellt sein Glutamat selbst her.

Über eine gesunde Ernährung informieren die Buchautoren Sabine Beuke und Jutta Schütz.

<http://www.sabinebeuke.de/> [1] und <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [2]

Ihre Bücher finden Sie im Rosengarten-Verlag und im BoD.

Und bei über 1000 Onlinehändlern. Sie sind auch in jedem Buchladen zu bestellen.

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.

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man auf der Webseite: www.jutta-schuetz-autorin.de [3] - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@googlemail.com [4]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:32): <http://www.medkom24.eu/node/20270>

Links:

[1] <http://www.sabinebeuke.de/>

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

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

[4] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>