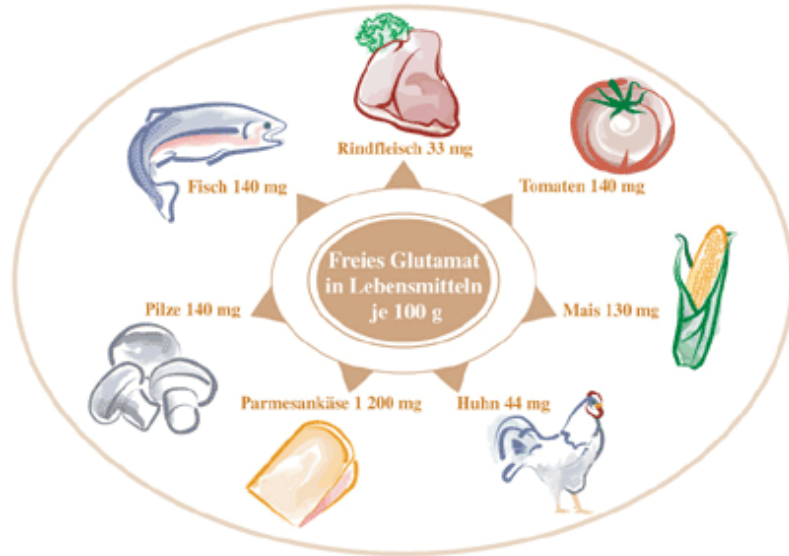


Ein natürlicher Bestandteil unserer Lebensmittel

Es gibt zwei Formen von Glutamat. Glutamat kommt zum einen in "gebundener" Form vor, verknüpft mit weiteren Aminosäuren in Proteinen. Zum anderen liegt es in "freier" Form in pflanzlichen und tierischen Geweben vor. Das freie Glutamat spielt eine besondere Rolle für die Geschmackhaftigkeit und Akzeptanz vieler Lebensmittel. Lebensmittel mit einem hohen Anteil an freiem Glutamat, wie zum Beispiel Käse und reife Tomaten, werden häufig aufgrund ihres intensiven Wohlgeschmacks gegessen.



Eine Tradition

Von allen Lebensmitteln und Würzmitteln, die viel Glutamat enthalten, hat Fischsauce die längste Tradition. Bei den Zivilisationen der Griechen und Römer der Antike wurde Fischsauce allgemein als Würzmittel verwendet. Wie Wein und Speiseöl stellte sie ein wichtiges Grundnahrungsmittel dar. Der Handel mit der als Würzmittel verwendeten Fischsauce geht ungefähr bis ins siebte Jahrhundert vor Christus zurück.

Entlang der Mittelmeerküste wurden die Ruinen zahlreicher großer Fabriken freigelegt, in denen Fisch verarbeitet wurde. Es gab über hundert solcher Fabriken, und die Fischsauce wurde in großen Behältern, den Amphoren, transportiert. Archäologische Ausgrabungen haben Amphoren zutage gefördert, auf denen sich genaue Angaben über die Güteklasse der Ware, ihren Hersteller und die verwendeten Zutaten fanden. In einer Liste von Würzmitteln aus dem siebten Jahrhundert wird diese Fischsauce als "Garum" bezeichnet. Aufzeichnungen, die bis auf das Jahr 968 zurückgehen, ist zu entnehmen, dass der byzantinische Kaiser Nikephoros II den Boten von Papst Otto I mit gebratenem Lamm bewirtete, das mit Zwiebeln, Lauch und Garum zubereitet war. Im elften Jahrhundert jedoch verschwand Garum aus der europäischen Küche. Das Rezept wurde jedoch weitergegeben, und Garum tauchte in einigen Klöstern als eine "geheime Medizin" mit appetitanregender Wirkung auf. Salzige Fischsauce kann also auf eine Geschichte von über 2.500 Jahren zurückblicken. Damit ist sie das älteste Umami-Würzmittel der Welt.

Freies Glutamat in Würzmitteln	
	mg/100g
Anchovi-Sauce	630
Bovril	498
Oyster sauce	900
Sojasauce	782
Nam Pra (Fischsauce)	950

Heute ist der Appetit und die Vorliebe der Menschen für den Geschmack dieser Aminosäure genauso groß und gesund wie eh und je. Im heutigen Italien ist es auch das Glutamat, was den ansprechenden Geschmack der Tomatensaucen ausmacht, mit denen die berühmten Nudel- und Pizzagerichte dieses Landes zubereitet werden. Glutamat ist in Fleischextrakten (wie

Bovril) westlicher
Länder sowie in den
Algen und dem
getrockneten Fisch
enthalten, die in Japan
zur Herstellung von
Suppenfonds und
Sojasauce verwendet
werden.