

KURZ & GUT



Foto: Barbara Goerlich

Integrativer Altstadt-Salon

(bg). Kaffeehaus, Volksküche, Bühne, Sozialprojekt. Der Frankfurtersalon in der Braubachstraße 32 ist eine wunderbare Kaffeehaus-Oase in der Galerienmeile. Nur einen Steinwurf von Frankfurts Altstadt entfernt, sinkt man in weiche Vintage-Sessel, und lässt sich umsorgen. In diesem integrativen Betrieb kochen, backen und servieren Menschen mit und ohne Handicap Frühstück, Mittagsgerichte und prima Kuchen.

Frankfurtersalon,
www.frankfurtersalon.de



Foto: Digital Brain Factory

Digitales Kinderspiel

(stuna). Helmut Spinner ist eine Koryphäe im Bereich Pappbilderbuch. Er weiß, wie Bilder für kleine Kinder aussehen sollten: realistisch, detailliert, räumlich dargestellt. Seine Einsichten hat er nicht nur in Büchern, sondern auch in einer vertonten App umgesetzt. Kinder üben darin, mit ihrem Finger eine der Figuren herauszuziehen. Welche es ist, legt ein Zweizeiler mit offenem Endreim nahe. Genial einfach! Zieh mich raus.

Digital Brain Factory, iOS
Ab vier Jahren, 4,49 Euro



Foto: hr-motion

Alles im Blick

(bsk). Wer beim Radfahren den Verkehr hinter sich im Blick behalten wollte, bräuhete einen Schwanenhals, der sich in jede Richtung biegen lässt. Leider erweist sich die Konstruktion des menschlichen Körpers an dieser Stelle als unzulänglich. Kein Problem für jene, die sich einen rundum verstellbaren Spiegel an den Lenker montieren, zum Beispiel von hr-motion. Ein garantiert breiteres Sichtfeld erhöht die Sicherheit.

Schwanenhalspiegel
Je nach Anbieter ab 9,90 Euro

Der fünfte Geschmack

Es gibt süß, sauer, salzig, bitter – und Umami. Das herzhaftes Aroma entsteht durch Glutamat, das als ungesund gilt. Zu Unrecht, beteuert ein Wissenschaftler.



Foto: Amelie – stock.adobe

Von Barbara Goerlich

Essen muss schmecken, darin sind sich Köche aller Klassen einig. So unterschiedlich die individuellen Wege zum Geschmack und die Handschriften der Köche sein mögen, eins ist immer dabei: Umami, der fünfte Geschmack. Neben süß, sauer, salzig und bitter, ist Umami ein Geschmack, den man mag, ohne ihn zu kennen: wohl-schmeckend, köstlich. Während salzig, süß, sauer, bitter akzeptiert sind, ist Umami belastet – als der Geschmack, den Glutaminsäure auf der Zunge auslöst. Diese wiederum, kurz Glutamat genannt, hat einen Ruf wie Donnerhall. Als Geschmacksverstärker gilt Glutamat als Allgemeingeschmack von Tütensuppen und Brühwürfeln, als das Gegenteil von gesunder, frischer Küche.

Reifen und Fermentieren verstärken den Effekt

Solche Vorurteile bringen Thomas Vilgis zum Schmunzeln. Trotz seines natürlichen Vorkommens in nahezu jedem eiweißhaltigen Lebensmittel ist Glutamat „immer noch von einem Tabu belegt“, weiß der Physikprofessor. Am Max-Planck-Institut für Polymerforschung in Mainz erforscht er Chemie und Physik von Lebensmitteln, gilt als Experte in Sachen Aroma und Geschmack. Er gibt Glutamat-Entwarnung. „Es ist nicht nur völlig alltäglich, Glutamat zu sich zu nehmen, unser Körper produziert selbst reichlich davon“, sagt Vilgis. 50 Gramm stecken in jedem von uns, etwa zwölf Gramm nimmt ein Europäer täglich mit der Nahrung auf. Denn vieles, das besonders gut schmeckt, ist Umami, und wo Umami ist, da ist auch Glutamat.

Durch Reifen, Fermentieren oder Kochen verstärkt sich der natürliche Umami-Geschmack in Lebensmitteln, etwa in Fleisch, Parmesan, Sojasoße, Walnüssen, Tomatenpaste, Pilze, reife Tomaten, Zwiebeln

– niemand würde bezweifeln, dass sie in ein herzhaftes Essen gehören. Sogar Kaffee, Blumenkohl, Reis und Jakobsmuscheln listet Spitzenkoch Heiko Antoniewicz in seinem Buch „Umami“, das im November im TreTorri-Verlag erscheint, als Geschmacks-Bomben auf, die durchs Fermentieren noch ein „deutlich besseres“ Geschmacksbild ergeben. Beim „kontrollierten Verderb“, wie Vilgis die Fermentation nennt, entsteht Glutaminsäure, vulgo Glutamat, das Ergebnis sind Umami-Klassiker wie Fisch- und Sojasoße. Zu den natürlichen Glutaminsäure-Bomben gehört übrigens auch die menschliche Muttermilch. Sie enthält zehn Mal so viel Glutamat wie etwa Kuhmilch.

Den wissenschaftlichen Beweis für die fünfte Geschmacksrichtung erbrachte 1908 der japanische Chemiker Kikunae Ikeda. Er isolierte Glutamat, das Salz der Glutaminsäure, aus Kombu-Algen, nannte es Umami, „köstlich“, ließ sich die Herstellung patentieren und stieg 1914 in die industrielle Produktion von Mononatriumglutamat (Glutaminsäure) ein. Weltmarktführer Ajinomoto ver-

”

Es ist nicht nur völlig alltäglich, Glutamat zu sich zu nehmen, unser Körper produziert selbst reichlich davon.

Dr. Thomas Vilgis,
Physikprofessor und
Geschmacksexperte

kauft jährlich 1,5 Millionen Tonnen des weißen Glutamat-Pulvers. Abgefüllt in Beutel in jedem Asia-Laden und im Internet erhältlich, steht es in vielen Küchen. Nicht nur beim semi-professionellen Koch Thomas Vilgis zuhause, auch in mancher Profiküche steht Glutamat neben diversen anderen Pülverchen, die binden, emulgieren und Schäume stabil halten, ohne dass darüber groß geredet würde. Es war der Düsseldorfer Sternekoch Jean-Claude Bourguel, der vor einigen Jahren zugab, manche Gerichte dosiert mit Glutamat zu würzen. Es kostete ihn manche gute Bewertung in den Gastro-Guides. Zu Unrecht, findet Thomas Vilgis, der die Diskussion „um natürlich oder künstlich hergestelltes Glutamat“ aus wissenschaftlicher Sicht für irreführend hält. Nichtchemiker meinen oft, ein industriell hergestellter Stoff sei „schlechter“ als ein natürlich vorkommender Stoff. Aus chemischer Sicht ist das völlig unerheblich, wenn seine Moleküle identisch sind. Industriell hergestelltes, reines Glutamat ist weder besser noch schlechter als das natürlich in Lebensmitteln vorkommende.

Glutamat ist in der Gastro-Branche ein Tabu-Thema. Über Umami hingegen sprechen alle gern. „Alles Escoffier“ pflegte Jahrhundertkoch Eckart Witzigmann zu sagen, wenn er auf seine gehaltvollen Saucen angesprochen wurde. Auf Auguste Escoffiers Wissensschatz und seiner Grundregel „Der Fond ist alles“ basiert die klassische französische Küche, nach der fast alle heutigen Spitzenkö-

che ihr Handwerk erlernt haben. Es geht ums Einreduzieren von Fleisch, Knochen und Gemüse, die geröstet und mit Wasser aufgegossen stunden- und gar tagelang vor sich hinsimmern, umgeschüttet, und eingekocht werden, bis sie dickflüssig und pastös und voller Umami sind. Überall, wo klassische Spitzenküche und Handarbeit gepflegt wird, brodeln Riesentöpfe mit Fondansätzen auf dem Herd. Philipp Stein, gefeierter Sternekoch in der „Favorite Mainz“, ist ein solcher Klassiker-Koch, für dessen Fonds vor allem Sellerie Umami in die Brühe bringt. Auch fermentierter Knoblauch steuert geschmackliche Wucht bei.

Ein Schuss Sojasoße ersetzt Salz

So hält es auch Zwei-Sterne-Koch Andreas Krolik vom Frankfurter „Lafleur“. „Anfangs sind es nur Brühen aus verschiedenen Gemüsen oder Knochen und Fleisch“, sagt Krolik, der die Dichte des Geschmacks von Fonds und Soßen herausarbeitet, indem er Gemüse, Knochen- und Fleischsorten ansetzt, röstet, reduziert, und immer wieder in den nächsten Fond aufgießt und erneut reduziert. Frank Möbes, Küchenchef des „Mon Amie Maxi“ im Frankfurter Westend verwendet für seine süffigen Soßen statt Salz gern einen Schuss Sojasoße. Patrick Bittner vom „François“ am Frankfurter Kaiserplatz hat neben Fonds von Fisch, Kalb, Huhn und Gemüse immer eine vegetarische Umami-Brühe vorrätig, für die er getrocknete Shiitakepilze und Kombu-Algen in Mineralwasser simmern lässt. „Die strotzt vor Kraft“, sagt er. Landauf-landab heißen Restaurants „Umami“. Sie könnten sich auch Glutamat nennen, doch dann ginge wohl keiner hin. Die Mär vom

China-Restaurant-Syndrom, angeblich ausgelöst durch Glutamat, ist nicht totzukriegen. Es soll Taubheitsgefühl und Herzklopfen auslösen, „doch dafür gibt es keinerlei wissenschaftlichen Nachweis“, betont Geschmacksexperte Vilgis, der einst im tapferen Selbstversuch einen Löffel Glutamat-Pulver in den Mund nahm. „Nicht angenehm, aber lange nicht so unangenehm wie ein Löffel Salz“, erinnert er sich. Was also löst die angeblichen Reaktionen aus? Empfindliche Menschen reagieren wohl auf hohen Salzgehalt und die beim Fermentieren entstandenen Histamine, wie sie Sojasoße, lange gereifte Käse oder Rotweine enthalten. Da kurzgebratene Wok-Gerichte nur wenig Glutaminsäure freisetzen, würzen Asiens Köche gern mit fermentierter Fisch- oder Sojasoße. Diese enthalten die Allergene, die Unwohlsein auslösen können. Vilgis: „Das Glutamat ist unschuldig.“ Ein glatter Freispruch.

Unwissen beweisen Restaurants, die mit glutamatfreier Küche werben. „Das geht nämlich gar nicht“, sagt Vilgis. Ein bisschen Glutamat ist nahezu überall drin, sogar in Reis und Kartoffeln. Alles ganz natürlich. Sagt's und verabschiedet sich in den Asia-Supermarkt. Der Professor braucht Nachschub. Sein Vorrat am „bösen“ Pulver geht zur Neige.

BÜCHER

► **Weitere Infos** zu Umami und Würze gibt es in folgenden Veröffentlichungen:

► **„Das Molekül-Menü. Molekulares Wissen für kreative Köche“** von Thomas Vilgis (Hirzel Verlag, 29 Euro)

► **„Umami – das Kochbuch“** von Laura Santini (Edition Fackelträger, 25 Euro)

► **„Aroma - Die Kunst des Würzens“** von Thomas Vierich und Thomas Vilgis (Stiftung Waren-test, 49,90 Euro)