

Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

---

Salz der Glutaminsäure, Abkürzung Glutamat. Weisses feinkörniges bis pulveriges Salz, hat selbst kaum Eigengeschmack und ist fast geruchlos. Gewinnung meist aus Weizeneiweiss oder aus Rückständen der Zuckerrübenverarbeitung. Es wird als Geschmacksverstärker bei würzigen Speisen wie Suppen, Sossen und Fertigmahlzeiten eingesetzt. Glutamat kann bei empfindlichen Menschen oder in grösseren Mengen gegessen zum sogenannten China-Restaurant-Syndrom (Chinese Restaurant Syndrome) führen. Die Auswirkungen sind Herzklopfen, Kopfschmerzen, Übelkeit oder Taubheitsgefühle im Nacken. Allergische Reaktionen sind möglich. Der Name der Erkrankung leitet sich von der Tatsache ab, dass die (billigen) Sojasoßen in den meisten China-Restaurants besonders häufig mit Glutamat versetzt sind. Die oben beschriebenen Beschwerden sind nach dem Genuss von Speisen, die damit gewürzt sind, besonders häufig zu beobachten.

---