

Der fünfte Geschmack des Menschen

# UMAMI

## DIE WELT



# Inhalt

- 5 Einleitung: Ein universeller Geschmack auf der ganzen Welt
  - 6 Von wem wurde der Geschmack von Glutamat zuerst entdeckt?
  - 9 Entdeckungen aus Fernost und West
  
- 11 Umami in asiatischen Ländern
  - 13 Fermentierte Produkte in Südostasien
  - 16 Die chinesische Küche und Umami
  - 21 Die traditionelle japanische Küche
    - Konbu
    - Getrockneter Bonito (katsuo-bushi)
    - Dashi, die einfachste Umami-Suppe
    - Sojasoße
  - 30 Kulinarische Kunst und Wissenschaft
  - 34 Das Beste aus Konbu machen
  
- 37 Umami in der westlichen Küche (von Elisabeth Rozin)
  - 38 Das Geschmacksphänomen
  - 41 Kategorien der Geschmacksprinzipien
  - 46 Die Funktion von Geschmack
  - 48 Geschmacksbefriedigung
  - 49 Umami in der asiatischen Küche
  - 50 Fleisch in der westlichen Küche

- 55 Milcherzeugnisse in der westlichen Küche
- 56 Fisch in der westlichen Küche
- 60 Die Tomate als Umami-Quelle
- 63 Pilze als Umami-Quelle
- 65 Andere glutamatreiche Produkte
- 65 Zusammenfassung
- 66 Unterschiede in der Entstehung des Geschmacks
- 68 Fette, Öle und Umami
- 69 Unterschiede und Gemeinsamkeiten
- 71 Umami und seine zentrale Rolle
- 73 <Biografie Elisabeth Rozin >

## 77 Basisinformationen zu Umami

- 78 Natürliches Vorkommen
- 79 Schneekrabben
- 80 Die Tomate
- 81 Parmesan
- 81 Emmentaler
- 82 Umami und Reifung
- 84 Die Geschmackswelt von Kindern
- 85 Der synergistische Effekt
- 86 Umami in der ganzen Welt

Der Geschmack von Lebensmitteln wird von einer Vielzahl verschiedener Faktoren bestimmt. Hierunter fallen neben Geschmack, Geruch, Farbe, Temperatur und dem gesamten Erscheinungsbild auch physiologische und psychologische Faktoren. Am wichtigsten sind die Basisgeschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, bitter und ‚umami‘. Es gibt zwar kein deutsches Wort dafür, aber ‚umami‘ lässt sich am besten als würzig umschreiben. Verliehen wird der Umami-Geschmack von Glutamat und Ribonukleotiden, einschließlich Inosinat und Guanylat. Diese Stoffe kommen natürlich in vielen Nahrungsmitteln vor, z.B. in Fisch, Gemüse und Milcherzeugnissen. Der eigentliche Umami-Geschmack ist dezent. Er vermischt sich ausgezeichnet mit anderen Geschmacksnoten und unterstreicht und vervollständigt den Eigengeschmack. Die meisten Menschen erkennen den Umami-Geschmack nicht direkt, aber man findet ihn beim Verzehr von Tomaten, Parmesan, Rohschinken, Pilzen, sonnengetrockneten Tomaten, Fleisch und Fisch, usw.

Von wem wurde der Geschmack von Glutamat zuerst entdeckt?

Vor fast 100 Jahren entdeckte ein japanischer Wissenschaftler, Professor Kikunae Ikeda, einen gemeinsamen Faktor in den komplexen Geschmacksprofilen von Spargel, Tomaten, Käse und Schinken. Der Geschmack dieser

Nahrungsmittel war sehr ausgeprägt, fiel jedoch nicht in eine der festgelegten Geschmacks-kategorien süß, sauer, salzig oder bitter.

Zuerst untersuchte er den wichtigsten Geschmacksbestandteil von getrockneten Meeresalgen (Konbu), denn er nahm den Geschmack am deutlichsten in Konbu-Brühe wahr. Brühe, oder auf Japanisch ‚Dashi‘, wird in der traditionellen japanischen Küche seit mehr als 1000 Jahren verwendet. Er fand heraus, dass das in der Meeresalge enthaltene Glutamat der Ursprung des Geschmacks war und nannte ihn Umami.

Nachdem er den Umami-Geschmack entdeckt hatte, versuchte Professor

