

Lebensmittelaromen Zusatzstoffe mit Beigeschmack

▷ Das Schweizerdeutsch bringt es auf den Punkt, wenn es von «schmökchen» spricht und dabei keinesfalls nur schmecken meint, sondern vor allem auch das Riechen. Denn was uns schmeckt, darüber entscheiden vornehmlich Tausende von flüchtigen Substanzen, die von 30 Millionen Geruchsnerve wahrgenommen werden. Tausende solcher Aromen setzen Lebensmittelhersteller ihren Produkten zu, um damit den (Geruchs-)Nerv der Verbraucher zu treffen. Doch immer mehr Leute rümpfen die Nase, sie befürchten, dass ihnen zugesetzte Aromen in Lebensmitteln den natürlichen Appetit verderben.

«Wie viele unterschiedliche Aromastoffe die Lebensmittel dieser Erde enthalten, lässt sich schwer sagen – vielleicht um die 10'000», schätzt Hugo Felix, Sprecher von Givaudan, dem weltweit grössten Hersteller von Aromen mit Sitz in Vernier. Eine solche Zahl an Gerüchen kann die menschliche Nase und das Gehirn ohnehin nicht einordnen. Die Aromakompositeure bei Givaudan, sogenannte Flavoristen, greifen auf etwa 5'000 Rohstoffe zurück, um ihre stets wachsende Palette von weltweit 30'000 verkauften Lebensmittelaromen herzustellen. Die Zahl der Lebensmittelaromen aus dem Labor übersteigt die Anzahl der Lebensmittelaromen aus der Natur um das Dreifache. Das Angebot ist so riesig, weil sich die Lebensmittelaromen nicht nur im Geschmack oder Geruch unterscheiden, sondern auch hinsichtlich ihrer Anwendung. Ein Fruchtaroma kann für ein Magerjoghurt nicht das gleiche sein wie für Rahmjoghurt und erst recht nicht für einen Fruchtsaft, der pasteurisiert wird. «Jedes dieser Aromen setzen wir aus einer ganzen Reihe unserer 5'000 Rohstoffe zusammen – durchschnittlich 30 bis 60 Grundstoffe pro Aroma. Diese Arbeit ist vergleichbar mit der eines Kunstmalers, der auf seiner Palette aus einer kleinen Anzahl von Farben auch immer wieder ganz andere Farben zusammensetzt, die er für sein Gemälde braucht», skizziert Felix die Arbeit der Flavoristen. Welche Rohstoffe und in welchem Verhältnis sie zusammengemischt werden, darüber bewahrt er Stillschweigen. Nur so viel verrät Felix: «Allein mit nur neun Ausgangssubstanzen liesse sich beispielsweise der Bananengeschmack gut nachmachen, auch wenn wir bei Givaudan sicher mehr verwenden.» So konnten Lebensmittelexperten ermitteln, dass beispielsweise von den 500 Aromabestandteilen der Erdbeere gerade mal ein Dutzend von der menschlichen Nase

erschnüffelt wird. Alle übrigen kommen in so geringen Mengen vor, dass unsere Geschmackszellen dafür nicht sensibel genug sind. Wie sehr sich die menschliche Nase an der selbigen herumführen lässt, das kann jeder selbst ausprobieren: Geben Sie wenige Tropfen Bittermandelaroma in ein Glas Apfelsaft und färben Sie die Mischung mit einem Teelöffel Randensaft. Wer das wahre Rezept nicht kennt, der wird einen Kirschsaff schmecken. Der beste Beweis, wie sich unsere Geschmackserfahrungen durch minimale Mengen an Aromastoffen und die richtige Farbe in die Irre leiten lassen.

Sägespäne im Erdbeerjoghurt?!

Oft stammt der typische Fruchtgeschmack eines Joghurts nur zu einem mageren Anteil aus den wenigen enthaltenen Obststücken, sondern vielmehr sorgen dafür zugesetzte Aromen. Unsere Nase gibt sich mit wenigen Schlüsselaromen zufrieden, die sich auch künstlich herstellen lassen. Dafür brauchen keine Vanilleschoten aus Madagaskar importiert zu werden und kein Lebensmittelingenieur muss auf vollreife Erdbeeren aus dem Thurgau warten, was künstliche Aromen sehr viel billiger macht. Zumal die Qualität von natürlichen Aromen je nach Saison, Klima und Witterung sehr unterschiedlich ausfällt. Rein im Labor erzeugte synthetische Aromastoffe haben hingegen immer die gleiche Qualität.

Bis heute hält sich das unappetitliche Gerücht, dass das Erdbeeraroma im Joghurt aus Sägespänen stamme. Alles erstunken und erlogen, behaupten die Hersteller. Dieses Aromamärchen könnte entstanden sein, weil sich die Aromazugabe im Erdbeerjoghurt unter anderem aus Vanillin zusammensetzen kann. Und das wurde zumindest früher aus dem natürlichen Holzbestandteil Lignin gewonnen. Wer sicher gehen möchte, dass die zugesetzten Aromen wirklich aus der echten Beere stammen, dem garantiert der Begriff «natürliches Erdbeeraroma», dass hier – zumindest zu 95 Prozent – der Geschmack aus der echten Frucht stammt.

Das Aromahaus Firmenich, der zweite Schweizer Weltkonzern für Lebensmittelaromen, hat sich den Handelsnamen Furaneol® für den wichtigsten Aromabestandteil der Erdbeeren gesichert und gibt an, dass es in einer Konzentration von



10 ppm (parts per million) eingesetzt werden soll. Umgerechnet auf den geschätzten Verbrauch von 15 Millionen Kilo Erdbeerejoghurt allein in der Schweiz wären dafür 150 Kilo Aroma aus immerhin 1500 Tonnen Erdbeeren nötig. Für unsere Erdbeerejoghurts müsste nach dieser groben Rechnung mindestens ein Viertel der hiesigen Erdbeerernte in die Mixer, Zentrifugen und Destillationskolben der Lebensmittelhersteller wandern, um allen Erdbeerejoghurts ein echtes Naturaroma zu gönnen. Da würde das Angebot an frischen Erdbeeren merklich schrumpfen und der Preis ansteigen, vor allem wenn auch Glace und Geleefrüchte nach echten Erdbeeren als Aromaquele verlangen. Wir kommen also nicht immer ohne künstlich zugesetzte Geschmacksstoffe aus. Hugo Felix schätzt, dass etwa die Hälfte der Lebensmittelaromen von Givaudan als natürlich bezeichnet werden können. Er hat mit der Unterteilung in «natürlich» und «synthetisch» seine Probleme: «Wenn wir für ein Vanillearoma die Vanilleschoten von weit her einführen, dann schadet das möglicherweise der Na-

GRUNDBEGRIFFE

Aromastoff: Geruchs- oder geschmacksaktive chemische Verbindung, kann natürlich gewonnen oder synthetisch hergestellt sein.

Aroma: Komposition aus verschiedenen geschmacks- oder geruchsaktiven Rohstoffen, das können Extrakte, Destillate und einzelne Aromastoffe natürlichen und/oder synthetischen Ursprungs sein.

Natürliches Aroma: Mischung aus Aromaextrakten und/oder Aromastoffen, die aus natürlichen Quellen gewonnen werden. Was aber nicht bedeutet, dass beispielsweise natürliches Aroma im Kaffeejoghurt aus Kaffee stammt. Es kann sogar mikrobiologisch gewonnen werden, dort wo Bakterien oder Schimmelpilze Naturstoffe wie Zellulose abbauen und dabei Geschmacksstoffe bilden. Wenn das Gesamtaroma hingegen auch nur zu einem geringen Teil aus künstlich gewonnenen Substanzen besteht, darf es auf der Zutatenliste nicht mehr als natürlich bezeichnet werden.

Natürliches Erdbeearoma: Mischung aromagebender Rohstoffe, die zu mind. 95 Prozent aus Erdbeeren gewonnen werden (entsprechendes gilt für alle Aroma-Angaben, die einen Bezug zu einem Lebensmittel oder einer Lebensmittelgruppe herstellen wie «natürliches Fruchtaroma» oder «natürliches Vanillearoma»).

Naturidentischer Aromastoff: lebensmittelrechtlich nicht mehr zugelassener Begriff für einen synthetischen Aromastoff, der einem natürlichen gleicht (z. B. Vanillin).

tur mehr, als wenn es künstlich hergestellt wird.» Doch viele Verbraucher wünschen sich reine Naturprodukte und achten immer kritischer auf die Art der Aromenzugaben.

Aromen auf dem Prüfstand

Viele wittern im unbedachten Einsatz von Aromen ernste Gefahren für die Gesundheit. Die Angst geht um, dass ein Übermass an Geschmacksstoffen Allergien und Unverträglichkeiten auslösen. Doch in aller Regel zählen zugesetzte Aromastoffe nicht zu den Biomolekülen, gegen die das Immunsystem rebelliert. Aromazusätze können sogar dabei helfen, Allergien zu vermeiden: Wenn bei entsprechend empfindlichen Menschen ein Joghurt mit Erdbeeren oder Haselnüssen Juckreiz auslöst oder den Kreislauf Achterbahn fahren lässt, wird das Joghurt mit Aromazusatz problemlos vertragen.

Doch ganz unproblematisch scheint der Einsatz von Aromen dann doch nicht zu sein. Erst sehr spät begannen internationale Gremien, deren mögliche Risiken zu testen. Man hat sie lange vernachlässigt in der Meinung, solch kleine Mengen könnten keine grosse Gefahr in sich bergen. Erst 2008 startete die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) ihr immer noch nicht abgeschlossenes Prüfprogramm, bei der die rund 3'000 verwendeten Lebensmittel-Aromastoffe wissenschaftlich kritisch unter die Lupe genommen werden. So legt die Europäische Union fest, welche Substanzen in einer sogenannten Positivliste zugelassen werden. Diese Positivliste umfasst bislang 2'100 Aromastoffe, einige wenige sind verboten worden, und die übrigen müssen noch geprüft werden, bleiben aber vorläufig erlaubt. EU-weit verboten wurde hingegen erst im letzten Jahr der Aromastoff mit dem sperrigen Namen 3-Acetyl-2,5-Dimethylthiophen, der bis dahin Fleisch- und Wurstwaren, aber auch Süss- und Feinbackwaren ein nussiges Röstaroma verliehen hat. Der Aromastoff hat sich als mutagen erwiesen, steht also im Verdacht, das Erbgut zu schädigen.

Solche Aromaverbote in Negativlisten kennt die Schweiz bislang nicht, hier sind nur einzelne Aromen mit Höchstmengen belegt worden. Hierzulande besteht bis heute kein Zulassungsverfahren für Aromen. «Es gibt weder eine Positiv- noch Negativliste für Aromastoffe in der Schweiz», bestätigt auf Nachfrage Sabina Helfer vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV). Im Gegensatz zur EU ist in der Schweiz aber in einer Liste festgehalten, in welchen



Lebensmitteln Aromen nicht zulässig sind. «Daraus folgt, dass erlaubt ist, was nicht explizit eingeschränkt wurde – sofern die Gesundheit dadurch nicht gefährdet wird», so Helfer. Beispiel Cumarin: Der umstrittene Inhaltsstoff von Zimt darf laut EU-Aromenverordnung von 2008 in der Europäischen Union als Reinsubstanz einem Lebensmittel nicht mehr zugegeben werden. Cumarin steht im Verdacht, bei empfindlichen Personen die Leber zu schädigen und eine Gelbsucht auszulösen. In der Schweiz findet sich bislang keine Verordnung, welche die Zugabe dieses reinen Aromastoffes verbietet. Da Cumarin aus gesundheitlichen Bedenken in der EU nicht verwendet werden darf, müsste ein Schweizer Hersteller nachweisen können, dass keine Gesundheitsgefährdung durch Cumarin besteht. Kann er diesen Beweis nicht erbringen, ist die Verwendung von Cumarin untersagt. «Für Aromastoffe Positivlisten wie in der EU einzuführen, ist in Hinblick auf das neue Lebensmittelgesetz 2015 vorgesehen. Diese Umstellung ist eine grosse Herausforderung», so Martin Haller, zuständiger Mitarbeiter für Zusatzstoffe beim BLV.

Trotzdem brauchen Süsswaren oder Desserts auf cumarinhaltiges Zimtpulver nicht zu verzichten. Denn als Inhaltsstoff natürlicher Gewürze oder Kräuter ist Cumarin nicht verboten, obgleich es hier nicht weniger gefährlich ist als das chemisch reine. Auch die Schweizer Gesetzgebung macht solche Unterschiede. So mixen Getränkehersteller gerne Aromen mit dem minzig schmeckenden Pulegon in Getränke. In der EU ist das reine Pulegon verboten. Auch in der Schweiz darf es «Lebensmitteln und Aromen nicht als solches zugesetzt werden», aber laut der Fremd- und Inhaltsstoffverordnung (FIV) in einem Lebensmittel «infol-

ge des Zusatzes von Aromen vorkommen, die aus natürlichen Ausgangsstoffen gewonnen wurden». Solche Unterschiede zwischen einem natürlich vorhandenen und einem isoliert zugebenen Stoff kennt beispielsweise auch die Bioverordnung. Sie verbietet den Geschmacksverstärker Glutamat als Zusatzstoff. Hefeextrakte mit immerhin 5 Prozent Glutamat dürfen aber durchaus Bioprodukten zu mehr Geschmack verhelfen, zumindest wenn sie eine ökologische Herkunft nachweisen. (Mehr zum Geschmacksverstärker Glutamat auf Seite 9).

Selbst in feinsten Schokolade finden sich Aromastoff-Zugaben. Fragt man bei der Edel-Confiserie Sprüngli in der Zürcher Bahnhofstrasse nach dem Ursprung der Vanillearomen in ihren Luxemburgerli, so werden bei den Zutaten 0,8 Prozent Vanille-Extrakt aufgelistet. Natürliches Vanillin rundet den Geschmack ab. «Wir verwenden für unsere Luxemburgerli ausschliesslich natürliche Aromen», bestätigt Tomas Prenosil, CEO der Confiserie Sprüngli. Bei vereinzelt Pralinenarten kommt selbst Sprüngli nicht um synthetische Aromen herum. «Es ist unser Ziel, die wenigen synthetischen Aromastoffe in einzelnen von uns eingekauften, vorgefertigten Ausgangsprodukten zu eliminieren.» Ob dieser Streit über die Herkunft der zugesetzten Aromen für den Verbraucher wirklich so wichtig ist, fragt sich nicht nur Hugo Felix von Givaudan. «Der Körper merkt nicht, ob ein bestimmter Aromastoff natürlich oder synthetisch gewonnen wurde, weil der chemische Aufbau der gleiche ist. Zudem wären für ein wirklich echtes natürliches Vanillearoma bei Weitem nicht genug Vanilleschoten zu bekommen. Dann wäre dieses in der Lebensmittelherstellung am häufigsten eingesetzte Aroma plötzlich ein exklusives Gut.»

Früchte pur statt Aroma

Emmi, der grösste Milchverarbeiter der Schweiz, denkt hier differenzierter und reagierte auf das wachsende Bewusstsein für natürliche Unverfälschtheit. «Wir haben im Mai 2013 ein Erdbeerejoghurt ganz ohne Aromazusätze auf den Markt gebracht und waren damit so erfolgreich, dass wir das Sortiment an Joghurts ohne Aromazugaben schnell erweitert haben», berichtet Esther Gerster, Pressesprecherin von Emmi. Darin enthalten sind weder künstlich hergestellte noch natürlich gewonnene Aromen, sondern einzig die zerkleinerte Frucht, und zwar bis zu 15 Prozent. «Die Verbraucher schätzen diese Natürlichkeit: Das schmeckt wie früher, wie selbstgemacht – solch positive Re-

aktionen bestärkten uns, das Sortiment an Joghurt ohne jegliche Aromazugabe schnell auszubauen. Dabei haben wir auch gleich noch den Zucker etwas reduziert, um auch diesem lang gehegten Kundenwunsch zu entsprechen.» Doch nicht jedes Joghurt kann auf Zusätze aus dem Labor verzichten. «Wir haben an diesen echten Fruchtjoghurts etwa zwei Jahre geprübelt und dabei auch feststellen müssen, dass es nicht einfach ist und auch nicht immer gelingt. Beispielsweise sind Kirschen leider viel zu wässrig, um sie als reine Frucht dem Joghurt beizugeben», erklärt Gerster.

Die Bio Suisse kam in ihren Knospe-Produkten schon immer ohne Aromazugaben aus. «Wir verwenden keine Aromen, auch keine biozertifizierten», so Sabine Lubow, Leiterin der Öffentlichkeitsarbeit von Bio Suisse. «Jeder zugesetzte Aromastoff täuscht etwas vor, was nicht drin ist. Zwar sind laut Bioverordnung natürliche Aromen wie ätherische Öle auch in Bioprodukten zugelassen, doch bei der Knospe gestatten wir nur echte Fruchtzugaben. Einzig bei Tees, Kaltgetränken oder in Süßwaren, dort wo der direkte Fruchtzusatz nicht möglich ist, dürfen Extrakte aus der Zutat verwendet werden.»

Steigt in Zukunft der Argwohn gegen Aromen und damit der Appetit auf natürlichen Geschmack weiter an, stellt sich die Frage, ob es dafür noch genügend Rohprodukte gibt. Würden in sämtlichen Erdbeerjoghurt der Schweiz statt eines Aromas nun 12 bis 15 Prozent echte Frucht eingerührt, dann bräuchte es allein dafür grob geschätzt ein Viertel der gesamten Schweizer Erdbeerernte.

Aromen lenken unseren Appetit

Durch die hinzugegebenen Aromen haben wir uns an eine Aromenfülle gewöhnt, die allein durch natürliche Zutaten kaum mehr herzustellen ist. Und da es bislang so gut wie keine Obergrenzen für die Aromenzugabe gibt, besteht die Gefahr einer Gewöhnung an immer stärker aromatisierte Produkte. Damit steigt auch das Risiko, dass die natürlichen Stoffe geschmacklich nicht mehr mithalten können. Das Aroma einer natürlichen Erdbeere hätte gegenüber dem Aromazusatz in der Erdbeerglace betreffend Intensität keine Chance. Selbst Omas saftiger Apfelkuchen kann für viele nicht mehr mithalten, wenn die Aufbackware aus der Tiefkühltruhe zwar weniger Äpfel enthält, dafür aber mit Apfelaroma aus dem Labor geschmacklich optimal aufgepeppt wird. Doch damit bleiben auch die Vitamine und Mineralstoffe unserer na-

türlichen Aromageber auf der Strecke. Der überraschende Erfolg der natürlichen Fruchtjoghurts macht Mut, dass viele den Geschmack natürlicher Produkte weiterhin zu schätzen wissen und damit auch der Appetit auf vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel noch nicht verloren ist. Allerdings beweisen Studien, wie stark Aromen das spätere Ernährungsverhalten beeinflussen. So konnte Prof. Dr. Egon Peter Köster als damaliger wissenschaftlicher Direktor der Gesellschaft für sensorische Analyse und Produktentwicklung in München bereits vor 15 Jahren nachweisen, dass Menschen, die als Säugling früh mit Vanillin aromatisierte Flaschenmilch bekamen, als Jugendliche und Erwachsene Ketchup bevorzugten, dem etwas Vanillearoma zugesetzt war. Im Gegensatz dazu griffen Testpersonen, die als Säugling Muttermilch erhalten hatten, nach Ketchup ohne Vanillearomen. Nicht wissenschaftlich beweisen liess sich allerdings der Verdacht, dass durch die verstärkte Aromatisierung von Lebensmitteln auch deren Konsum zunimmt und Aromen damit eine Mitschuld am Adipositas-Problem tragen. Dafür fehlen harte Fakten. Die Hersteller solcher Aromen meinen sogar, dass ihre Geschmacksprodukte Magerjoghurts und Light-Gerichten das Aromaerlebnis verleihen könnten, das ihnen durch den Fettentzug genommen werde.

Text

FRIEDRICH BOHLMANN

ist dipl. Ernährungswissenschaftler und Buchautor

Illustrationen

JÖRG KÜHNI, TRUC

LINKS ZUM THEMA

Einfluss frühkindlicher Vanillin-Erfahrung auf Esspräferenzen im späteren Leben

chemse.oxfordjournals.org/content/24/4/465.full

Auf den Geschmack kommen: Informationen zu Aromen vom Deutschen Verband der Aromenindustrie

www.aromenhaus.de/download/aromen_dvai.pdf

Tabelle der EU-Aromastoffe

https://webgate.ec.europa.eu/sanco_foods/main/?event=substances_search&substances.pagination=1

Auf www.tabula.ch finden Sie im PDF der aktuellen Ausgabe die elektronischen Links zum Anklicken.

Glutamat: Dem Geschmack auf die Sprünge helfen

Vor gut 100 Jahren entdeckte Ikeda Kikunae, Chemieprofessor an der Universität Tokio, die fünfte Geschmacksrichtung umami, was im Japanischen nichts anderes als «köstlich» bedeutet. Seine Zunge nahm einen milden Geschmack wahr, der aber nichts gemein hatte mit den vier damals bekannten Wahrnehmungen von süss, salzig, bitter oder sauer. Kikunae fiel auf, dass dieser Umami-Geschmack die übrigen vier verstärkt, abrundet und ihnen mehr Fülle gibt. Beim Destillieren von Fischbrühe und anderer typisch asiatischer Gewürzsaucen kam er dem Umami-Grundstoff auf die Spur und fand das Glutamat: heute als Geschmacksverstärker vieldiskutiert und in aller Munde. Lange bevor das Wissen um die fünfte Geschmackskomponente Umami auch in Europa von Experten bestätigt und allgemein bekannt wurde, mixte 1953 der Schweizer Koch Walter Obrist in der Versuchsküche von Knorr Glutamat mit Salz und einigen anderen Zutaten. Dieses «Aromat» entwickelte sich in wenigen Monaten zum Schweizer Universalgewürz, das auf keinem Beizentisch fehlen durfte und hierzulande immer noch in fast jedem Gewürzregal zu finden ist. Jeder Schweizer verbraucht heute im Schnitt fast eine ganze Streudose jährlich.

Glutamat unter Verdacht

Als vor mehr als 40 Jahren die China-Restaurants boomten und viele diese damals neue Küche ausprobierten, litten Besucher von Asien-Lokalen nach dem Essen auffallend oft an Kopfschmerzen und Kreislaufproblemen. Glutamat ist neben Sojasauce auch in vielen anderen ostasiatischen Gewürzsaucen enthalten und wird als Würzmittel reichlich verwendet. So kam der Verdacht auf, Glutamat sei für das sogenannte China-Restaurant-Syndrom verantwortlich. Allerdings produziert der Körper das Glutamat als wichtigen Eiweissgrundbaustein selbst – jeden Tag etwa 50 Gramm, ein Vielfaches von dem, was selbst Fans von Sojasauce oder Streuwürze zu sich nehmen. Wissenschaftliche Studien sprachen das Glutamat von der Schuld am China-Restaurant-Syndrom frei, doch ein Makel blieb am Geschmacksverstärker mit den Zulassungsnummern E 620 bis E 625 haften.

Dickmacher im Geschmacksverstärker?

Glutamat ist das Salz der Glutaminsäure, einem Botenstoff im Gehirn und damit unter anderem an der Appetitsteuerung beteiligt. So stellen sich Experten

die Frage, ob der stark steigende Konsum nicht doch zum Übergewicht beiträgt. Dafür spricht eine Studie aus China. Dort verdoppelte sich das Übergewichtsrisiko, wenn mehr Glutamat gegessen wurde. Leider blieb die Frage offen, ob das viele Glutamat dem üppigen Konsum von Fastfood, Chips oder anderen glutamatreichen Produkten geschuldet war. Oder ob umgekehrt das Glutamat zum Viel-Essen verleitete. Tierversuche zeigen zwar, dass eine massive Glutamatfütterung Fresssucht auslösen kann, doch auf den Menschen umgerechnet wären dazu 300 Gramm Glutamat täglich notwendig, das 200-fache von dem, was wir im Durchschnitt essen!

Prof. Wolfgang Langhans vom Institut für Lebensmittelwissenschaft an der ETH Zürich schliesst aufgrund der Blut-Hirn-Schranke einen derartigen Einfluss ebenfalls aus. «Eine toxische Glutamat-Wirkung auf menschliche Nervenzellen, die an der Regulation des Energiegleichgewichtes im Körper beteiligt sind, scheidet bei normaler Ernährung als Erklärung aus. Glutamat hat bei der Aufnahme in normalen Mengen keinen obskuren Nebeneffekt. Vorstellbar wäre, dass mit Glutamat gewürzte Lebensmittel so gut schmecken, dass sie zu einem erhöhten Verzehr beim Menschen führen. Doch für gesicherte, wissenschaftliche Aussagen fehlen Langzeitbeobachtungen am Menschen.»

Worauf es zu achten gilt

Viele Lebensmittelproduzenten betreiben beim Glutamat eine Kennzeichnungsstrategie, die Fachkreise «clean-labeling» nennen. Der Zusatzstoff Glutamat wird dabei gegen Hefeextrakt ausgetauscht. Hefe enthält von Natur aus viel Glutamat, ist aber kein Zusatzstoff. So darf sich dank Hefe das Produkt als «frei von zugesetzten Geschmacksverstärkern» nennen und trotzdem reichlich Glutamat enthalten. Wer auf diesen Trick nicht reinfallen will, achtet darauf, ob Hefe in der Zutatenliste auftaucht. Hier muss der kritische Blick mitunter etwas länger suchen. Selbst Bio-Suisse-Bouillons, denen Glutamat streng untersagt ist, dürfen Bio-Hefe enthalten. Und auch die neue ins Aromat-Programm aufgenommene glutamatfreie Alternative «natürlich ohne» ist natürlich nicht ohne. Hier steht in der Liste der Zutaten der Hefeextrakt, hinter Salz und Maltodextrin, gleich an dritter Stelle. Lebensmittelrechtlich ist solch ein clean-labeling korrekt, doch für den kritischen Verbraucher bleibt ein schaler Nachgeschmack.