

# Der „umami“-Geschmack – essentieller Bestandteil würziger Gerichte

Der Begriff „umami“ kommt aus dem Japanischen und kann in etwa mit „wohlschmeckend“ übersetzt werden. Er bezeichnet eine würzige Geschmacksnote, die gelegentlich auch „Fleischnote“ genannt wird. Beschrieben wurde „umami“ als eigenständige Geschmacksqualität erstmals 1908 von dem japanischen Wissenschaftler Kikunae Ikeda: Er fand heraus, dass die menschliche Zunge nicht nur – wie lange vermutet – die Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig und bitter, sondern auch die würzige „umami“-Note wahrnimmt. Ikeda hatte beobachtet, dass der intensive Geschmack eines japanischen Fischsuds mit keiner der bis dahin bekannten Geschmacksempfindungen vergleichbar war.

Für den typischen „umami“-Geschmack sorgt vor allem die Glutaminsäure. Diese Aminosäure kommt in allen proteinreichen sowie vielen gereiften Lebensmitteln vor – typische Beispiele sind etwa Fleisch, Käse und Hülsenfrüchte, aber auch Pilze oder reife Tomaten. Inzwischen wird bereits nach der Existenz weiterer Geschmacksempfindungen wie etwa „fettig“ geforscht. Doch nach wie vor bleibt „umami“ ein Geschmack, der die Vorlieben der Verbraucher maßgeblich mitbestimmt. „Umami sticht nicht durch Spitzen hervor, sondern wirkt harmonisierend und gibt Tiefe. Das macht es zur wohl angenehmsten Geschmacksrichtung“, sagt der Physiker Prof. Dr. Thomas Vilgis vom Max-Planck-Institut für Polymerforschung in Mainz, Autor zahlreicher Bücher zur Naturwissenschaft des Kochens und der Physik und Chemie der Lebensmittel sowie Vorstand der Deutschen Akademie für Kulinaristik.

Dr. Klaus Dürrschmid, Leiter der Arbeitsgruppe Lebensmittelsensorik an der Universität für Bodenkultur in Wien, ergänzt: „Auffällig und interessant ist, dass unsere Geschmacksrezeptoren für ‚süß‘ und für ‚umami‘ sich ähneln –

genauer gesagt sind sie sogar zu 50 Prozent im Aufbau identisch. Bei der Geschmacksrichtung ‚süß‘ geht man von einer ausgeprägten angeborenen Präferenz aus, denn schon Säuglinge reagieren auf diesen Geschmack positiv. Möglicherweise verhält es sich mit ‚umami‘ ähnlich. Dies könnte die große Beliebtheit von Lebensmitteln mit ‚umami‘-Geschmack erklären.“

Wie wichtig „umami“ für die Verbraucher ist, zeigt bereits ein kurzer Blick auf traditionelle Gerichte und Würzmittel: Besonders bekannt sind hier die diversen asiatischen Saucen und Pasten aus Soja, Fisch oder Meerestieren. Sie alle enthalten wegen ihrer Basiszutaten bereits von Natur aus Glutaminsäure und durchlaufen meist auch Fermentations- und Reifungsprozesse, die zusätzlich zum würzigen Geschmack beitragen. Aber auch in der westlichen Küche findet man die charakteristische „umami“-Note in zahlreichen traditionellen Gerichten: sei es nun in proteinreichen Fleischgerichten, verschiedenen Brühen oder auch einer pikanten Lasagne, die durch Hackfleisch, reife Tomaten und Parmesankäse von Natur aus viel Glutamat enthält. Prof. Dr. rer. nat. Ursula Bordewick-Dell vom Fachbereich Oecotrophologie der Fachhochschule Münster erläutert: „Der Glutamatgehalt der Speisen sorgt für einen würzigen Geschmack, der beim Verzehr als besonders lecker und genussanregend empfunden wird – was erklärt, warum die genannten glutamatreichen Traditionsgerichte bis heute so beliebt sind. Enthält eine Lasagne einen hohen Fleischanteil, besonders reife Tomaten und Parmesan, hat sie auch einen hohen Glutamatgehalt, der dann durch die natürlichen proteinreichen und gereiften Zutaten entsteht. Bei Fleischgerichten verstärkt sich der würzige Geschmack durch das natürliche Glutamat noch, wenn das Fleisch mit Hülsenfrüchten kombiniert wird. Ein besonders gutes Beispiel: ein deftiges Gulasch mit Erbsen.“