

Unklarheit über Hefeextrakte und Glutamat

Hefeextrakt wird in einigen Öko-Lebensmitteln zur Geschmacksverbesserung eingesetzt, da es auch Glutaminsäure – sprich Glutamat – enthält. So stellt sich die Frage, ob Hefeextrakt mit dem künstlich hergestellten Geschmacksverstärker Glutamat gleichzusetzen und die Verwendung mit den Öko-Prinzipien vereinbar ist. Seriöse Antworten hierauf bedürfen einer differenzierten Betrachtung und die endgültige Antwort hierauf kann nur der Kunde selbst liefern:

Glutamat – ein natürlicher Stoff

Glutamat wird im menschlichen Körper produziert und fungiert als Neurotransmitter bei der Übermittlung und Verarbeitung von Informationen im Gehirn. Es wirkt mit bei der Schmerzübertragung, Gewichtsregulierung und Appetitsteuerung und ist in der menschlichen Muttermilch in großen Mengen enthalten. Fast alle Lebensmittel enthalten Glutamat, in denen es an Proteine und Peptide gebunden vorliegt. Spitzenreiter sind Käse wie Roquefort und Parmesan, Pilze und Tomaten. So nimmt der Mensch laut "Deutsche Gesellschaft für Ernährung" über die Nahrung bei normaler Mischkost täglich ca. 8 bis 12 g Glutamat auf.

Glutamat – künstlich hergestellt

Als Zusatzstoff hingegen wird Glutamat mithilfe einer Säure und einer Lauge künstlich hergestellt. Der Einsatz gentechnischer Verfahren ist hierbei auch möglich. Als Zusatzstoff muss Glutamat wie folgt in der Zutatenliste gekennzeichnet werden: „Geschmacksverstärker E xxx (620-625)“ oder „Geschmacksverstärker Mononatriumglutamat“. Eingesetzt wird Glutamat, um den herzhaften Geschmack (umami) in verarbeiteten Lebensmitteln zu verstärken. Glutamat kann in höheren Konzentrationen bei einigen Personen individuelle Überempfindlichkeitsreaktionen verursachen (China-Restaurant-Syndrom). Die Verwendung von Geschmacksverstärkern ist im Öko-Landbau verboten.

Öko-Hefeextrakt – ein natürliches Verfahren

Öko-Hefeextrakte werden durch Autolyse hergestellt. Hierbei wird eine Hefelösung auf ca. 50°C erwärmt, dabei werden die Hefezellen abgetötet. Die hefeieigenen Enzyme lösen die Hefezellwände auf und bauen die Eiweiße zu einfacheren Bausteinen ab. Übrig bleiben insbesondere Eiweißverbindungen, z.B. Glutaminsäure, Salze



und B-Vitamine. Die Lösung wird gefiltert und getrocknet und als Extrakt für Würzmittelmischungen, für Brotaufstriche oder in anderen verarbeiteten Lebensmitteln eingesetzt. Öko-Hefeextrakte werden ausschließlich aus Öko-Rohstoffen (in der Regel Öko-Getreide und Öko-Hefe) und durch Autolyse hergestellt. Hefeextrakt ist kein Zusatzstoff sondern eine Zutat, die wie Mehl oder Salz angegeben wer-

den muss. Die Bezeichnung lautet „Öko-Hefeextrakt“. Obwohl wissenschaftlich nicht belegt, muss davon ausgegangen werden, dass überempfindliche Personen auch auf Hefeextrakt reagieren können.

Geschmack – oft angetastet

Jedes natürliche Lebensmittel verfügt über ein eigenes, typisches Geschmacksprofil. Dies allein kann schon "nach unserem Geschmack sein", wie die frisch geerntete Erdbeere oder der Apfel. Andere Lebensmittel empfinden wir pur genossen als fade und runden sie z.B. mit Salz ab (Salzkartoffel oder Frühstücksei). Mit Kräutern und Gewürzen verleihen wir in der modernen Küche den Speisen den letzten Pfiff. Ziel ist hierbei immer, den Geschmack abzurunden – sprich zu verbessern. Das eigene typische Geschmacksprofil gerät hierbei oft in den Hintergrund. Bei der Lebensmittelzubereitung bzw. -verarbeitung bemühen sich Köche und Technologen möglichst alle Sinnesorgane anzusprechen: Geschmack (süß, sauer, salzig, bitter und umami), Gehör (knackiger Keks), Mundgefühl (cremiger Dessert), Geruch (frischer Kaffee) und Farbe (farbige Granituren). Für diese "Ansprache" wird gekocht, gedünstet, frittiert, gebacken, getrocknet, gefroren – aber auch geröstet, gebraten, gegrillt. Die drei letzten Verfahren werden nicht nur als Garmethode eingesetzt; sondern auch, um einen herzhaften Umami-Eindruck hervorzurufen. Ähnlich verhält es sich, wenn gebratener Speck Speisen verfeinert. Die Verwendung von Hefeextrakt zur Erzeugung eines Umami-Eindrucks ist daher nichts Neues.

Naturland Vorgabe – klare Kennzeichnung

Es gibt einige Gründe für die Verwendung von Hefeextrakt. Die Prinzipien der Öko-Lebensmittelverarbeitung müssen dabei jedoch eingehalten bleiben. Daher arbeitet Naturland derzeit an folgenden Vorgaben und Empfehlungen für seine Betriebe:

- Keine Kennzeichnung, die zu Missverständnissen beim Kunden führen kann, wie z.B. "ohne Geschmacksverstärker".
- Nur Verwendung von Hefeextrakten in Öko-Qualität.
- Ein Vortäuschen von nicht vorhandenen Qualitätseigenschaften des Produktes ist verboten – allerdings bleibt immer ein gewisser Interpretationsspielraum.

Nicht bevormunden – selbst entscheiden lassen

Es besteht noch ein hoher Forschungsbedarf hinsichtlich der Inhaltsstoffe, der ernährungsphysiologischen Wirkungen sowie der am besten geeigneten Hefestämme. Auch auf Fragen zu den Alternativen zu Hefeextrakten und den notwendigen Änderungen von Rezepturen gibt es bisher kaum Antworten. Ein bloßer Verzicht auf Hefeextrakt ist aus Herstellersicht zurzeit nicht immer möglich bzw. sinnvoll. Bei vielen Öko-Lebensmitteln (z. B. Gemüsebrühen, Suppen, Kartoffelchips) können Kunden jedoch Produkte mit und ohne Hefeextrakt wählen. Die Öko-Kunden und die Öko-Betriebe sollten daher nicht durch Verbote oder Stigmatisierungen bevormundet werden, sondern selbst entscheiden können. So wie sie auch selbst darüber entscheiden, ob Süßigkeiten in Öko-Qualität notwendig sind.