

→ Wie der Geschmack ins Essen kommt

„Immer nur Gemüse? Das wäre mir zu langweilig!“ Solche Kommentare kennen vermutlich alle, die sich vegetarisch oder vegan ernähren. Oder die schon mal darüber nachgedacht haben. Der kräftige Geschmack von Fleisch scheint wohl vielen Menschen wichtig zu sein. Die meisten Langzeit-Vegetarier*innen und Veganer*innen sind aber geschmacklich rundum zufrieden. Schließlich gibt es allein bei den pflanzlichen Zutaten ein ganzes Universum an wunderbar würzigen, pikanten und starken Aromen zu entdecken. Du musst einfach nur wissen, wo Du sie findest und wie Du sie am besten einsetzt.

Hast Du denn schon mal von „umami“ gehört? Diesen Geschmack kennen und mögen wir alle, aber wir benennen ihn meist nicht so. Vielleicht, weil er erst Anfang des 20. Jahrhunderts in Japan identifiziert wurde.

UMAMI

= wohlschmeckend, köstlich, würzig, herzhaft, intensiv

An welche Zutaten denkst Du da?

Diese hier schmecken besonders umami...

Tomaten Kartoffeln Sellerie Spargel
Mais Spinat Bohnen

Knoblauch Frühlingszwiebeln
Röstzwiebeln

Röstaromen
Rauchsalz



Walnüsse
Pilze
Algen
Käse
Kapern Salzzitronen
Oliven
Sojasauce Miso
scharfe Bohnenpaste



lange geköchelt angebraten karamellisiert

Verantwortlich für diese Geschmacksempfindung sind Glutaminsäure oder Glutamat*, die natürlich in vielen proteinreichen, getrockneten, gereiften oder fermentierten pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen. Sie sorgen für Würze und geschmackliche Tiefe. Außerdem wirken sie appetitanregend. Für ein herzhaftes veganes oder vegetarisches Essen solltest du also auf jeden Fall eine oder mehrere der oben genannten Zutaten verwenden und sie mit anderen Geschmackakzenten kombinieren. Dann kannst du auch beim Salz sparen, denn Umami potenziert andere Geschmäcker. Außer Bitterstoffe, die werden reduziert. Und ja, umami ist auch der typische Geschmack von Fleisch. In den Genuss der kräftigen Aromen kommt man aber eben auch ganz gut ohne Tier.

*Nicht zu verwechseln mit künstlichem (Mononatrium-)Glutamat, ein Salz der Glutaminsäure, das in verschiedenen asiatischen Küchen wie bei uns Salz zum Würzen verwendet wird. In vielen industriell gefertigten Lebensmitteln soll es Geschmack und Essverhalten manipulieren.