**Clean Labeling - Geschmacksverstärker oder nicht?**

In unseren früheren Artikeln haben wir über das Konzept der sauberen Kennzeichnung geschrieben, das ursprünglich bedeutete, dass die Hersteller ein saubereres und damit gesünderes Produkt auf den Markt bringen, indem sie ein Lebensmittel mit nur der notwendigen und ausreichenden Anzahl von Zutaten herstellen.

Ein solcher Stoff ist ein Geschmacksverstärker, denn Lebensmittel, die ohne Geschmacksverstärker einen angemessenen, typischen Geschmack haben, vermitteln dem Durchschnittsverbraucher, dass sie a) offensichtlich aus höherwertigen Zutaten hergestellt sein müssen und b) eine ausreichende Menge der Zutat (z. B. Fleisch) enthalten, die den Geschmack des Produkts bestimmt.

1) Glutamat und Hefeextrakt

Früher war Glutamat ein Geschmacksverstärker in vielen Lebensmitteln, doch heute wird es von den Herstellern fast vollständig aufgegeben und durch Hefeextrakt ersetzt, der ebenfalls eine geschmacksverstärkende Wirkung hat.

2) Herkunft des Hefeextrakts

Hefeextrakt klingt natürlich, aber die Verbraucher sind immer noch "misstrauisch", dass es sich um ein Produkt synthetischen Ursprungs handelt.

Nur um Sie zu beruhigen: Hefeextrakt wird tatsächlich aus Hefe hergestellt, die aus Bäcker- oder Bierhefe extrahiert wird, und besteht aus den löslichen Bestandteilen der Hefezellen. Die hefeeigenen Enzyme laugen die Proteine aus der Hefe aus und lösen die Zellwand der Hefezellen teilweise auf.

Der entstehende Zellsaft wird konzentriert - das überschüssige Wasser wird verdampft - und der Hefeextrakt bleibt übrig: entweder als braune Paste oder als gelblich-braunes Pulver.

Tatsächlich wird Hefeextrakt seit über 75 Jahren von der Lebensmittelindustrie als Zutat in verschiedenen Lebensmitteln verwendet.

3) Wie schmeckt Hefeextrakt und was enthält er?

Während Hefe einen eher neutralen Geschmack hat, hat Hefeextrakt einen würzigen Geschmack, ähnlich einer kräftigen Brühe - weshalb er in Lebensmitteln wie Soßen, Suppen und Fleischgerichten verwendet wird.

Die im Hefeextrakt enthaltene so genannte Glutaminsäure kommt auch natürlich in eiweißreichen Lebensmitteln vor, z. B. in relativ hohen Konzentrationen in Parmesankäse, Tomaten oder Fisch.

Reiner Hefeextrakt enthält etwa 65 % Eiweiß sowie Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe - er ist also ein Lebensmittel an sich.

Hefeextrakt wird in vielen Ländern, z. B. im Vereinigten Königreich, aber auch in Australien, auch "pur" als Brotbelag konsumiert.

4) Ist Hefeextrakt eigentlich dasselbe wie Glutamat?

Glutamat ist das Salz der Glutaminsäure. Glutamat wird neuerdings mit chinesischen Restaurants in Verbindung gebracht, und es ist bekannt, dass es eine appetitanregende Wirkung hat.

Sicher ist, dass Glutamat künstlich hergestellt wird, und dass sogar gentechnisch veränderte Zutaten zur Herstellung verwendet werden können.

Hefeextrakt unterscheidet sich vom isolierten Geschmacksverstärker Glutamat: Er enthält etwa 5-12 % Glutaminsäure, viele andere Aminosäuren und ist relativ reich an Vitamin B und einigen Mineralien. Im Gegensatz zu Glutamat ist der Extrakt auf dem Papier kein Lebensmittelzusatzstoff (obwohl er Lebensmitteln zugesetzt werden kann) und muss daher nicht per Gesetz als Geschmacksverstärker gekennzeichnet werden - obwohl er diese Funktion erfüllt.

5) Welche gesundheitlichen Auswirkungen hat Hefeextrakt?

Während viele Menschen Glutamat aufgrund seines schlechten Rufs wegen möglicher negativer Auswirkungen auf die Gesundheit meiden, ist über die gesundheitlichen Auswirkungen von Hefeextrakt wenig bekannt.

Hefeextrakt enthält nur einen geringen Anteil an Glutamat (ca. 5 %), so dass es relativ unwahrscheinlich ist, dass er für unsere Gesundheit schädlich ist. Dennoch handelt es sich um eine industriell veränderte Zutat, die zur Geschmacksverbesserung eingesetzt wird.

Während die Verwendung von Glutamat in ökologischen Lebensmitteln verboten ist, ist Hefeextrakt erlaubt.

6) Positive Wirkung - Verringerung des Salzgehalts

Hefeextrakt hat dank seiner reichhaltigen Mischung aus Eiweißverbindungen einen eigenen aromatischen Geschmack. Dies verleiht Lebensmitteln, auch solchen mit geringem Salzgehalt, eine köstliche, saftige Wirkung. Seine Wirkung ist ähnlich wie die von Gewürzen und hilft, den Salzgehalt zu reduzieren, ohne dass der Geschmack der Speisen verloren geht. Ernährungswissenschaftler wenden eine ähnliche Strategie an, wenn sie die Verwendung von Kräutern zur Salzreduzierung in der Küche empfehlen.

7) Kein Geschmacksverstärker - Irreführung des Verbrauchers?

Obwohl Hefeextrakt gesetzlich nicht als Zusatzstoff eingestuft ist, wird er zugesetzt, um den Geschmack zu beeinflussen. Wenn Hersteller mit der Angabe "ohne Geschmacksverstärker" werben, können Sie sich an dieser Stelle durchaus getäuscht fühlen. Wenn Sie diese Zutat vermeiden wollen, achten Sie auf Zutaten wie "Gewürz-/Gewürzextrakt", "autolysierte Hefe" oder "Suppe".