

Umami: Natürliche Geschmacksverstärker



In der Gourmetküche taucht in den letzten Jahren immer wieder das Stichwort Umami auf. Umami gilt neben süß, sauer, salzig und bitter als fünfte Geschmacksrichtung und steht für vollmundigen Geschmack.

Das künstlich hergestellte Glutamat dockt an unsere Umami-Wahrnehmung an. Doch Glutaminsäure kommt auch in natürlichen Zutaten vor, dank derer man Umami in Speisen zaubern kann. Viele davon hat man im Privathaushalt vorrätig. Parmesan oder generell Hartkäse etwa ist gespickt mit Glutaminsäure. Es macht darum Sinn, beispielsweise in einer Minestrone eine Parmesanrinde mitzukochen. Und: Auch lange gekochte Tomaten sind umamihaltig. Nicht umsonst ist Tomatenpüree in vielen Saucen eine Zutat und kochen die Italiener ihre Sugas oft stundenlang ein.

Die Japaner kennen ihr eigenes Umamigewürz, nämlich die fermentierte Sojasauce. Oder auch die Kombu-Algen, die Grundlage für ein gutes japanisches Dashi, also eine Brühe sind. Auch der Shiitake-Pilz ist umamihaltig.

Mit allen diesen Zutaten kann man selber experimentieren, sie beispielsweise in kleinen Mengen Gerichten beigegeben, denen das gewisse Etwas noch fehlt. Ein wenig Sojasauce oder Tomatenpüree wirkt manchmal geschmackliche Wunder.



Ein kleiner Tipp: Umami betont auch andere Geschmacksrichtungen, beispielsweise die Bitterkeit von Wein.
Darum umamihaltige Speisen idealerweise mit einem wenig tanninhaltigen Wein kombinieren.