

- 6 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 9 **Glutamat: Mythen und Fakten**
- 10 **Was ist Glutamat?**
- 11 Warum gilt Glutamat als natürlich?
- 13 Freie Glutaminsäure schmeckt umami
- 15 Glutamat verstärkt den Geschmack
- 17 Natürliches Vorkommen und Zusatz
- 19 Glutaminsäure im Körper
- 20 **Gesundheitsschäden durch Glutamat?**
- 20 Die Blut-Hirn-Schranke
- 21 Schädliches Nervengift?
- 22 Augenschäden durch Glutamat?
- 23 Krank durchs China-Restaurant?
- 24 Übergewicht durch Glutamat?
- 26 Trickst Glutamat die Sättigung aus?
- 28 Fazit
- 29 **Ernährungs-Tipps**
- 30 Den Geschmack schulen
- 31 Geschmacksverstärker erkennen
- 32 Ist Hefeextrakt besser?
- 34 Geschmacksverstärkende Zutaten
- 35 »Würze« und »Aroma«
- 37 Wie wirkt natürliche Glutaminsäure?
- 37 Ganz auf umami verzichten?
- 39 **Richtig einkaufen**
- 40 Der 3-Punkte-Plan
- 41 Was verrät uns die Zutatenliste?

- 45 **Einkaufs-Tabellen**
- 46 **So lesen Sie die Tabellen**
- 47 Die Bewertung
- 49 **Pikante Knabberartikel**
- 54 **Brühe**
- 57 **Saucen**
- 65 **Kräuter und Gewürzmischungen**
- 71 **Suppen und Eintöpfe**
- 75 **Wurst, Schinken und Fleischwaren**
- 82 **Fertiggerichte und Feinkost**

- 91 **Kochen und unterwegs essen**
- 92 **Außer Haus essen**
- 92 Warum OK-Produkte nicht okay sind
- 94 Eher die Regel als die Ausnahme
- 95 **Selbst kochen**
- 95 Gemüsebrühe selbst machen
- 96 Fleischbrühe selbst machen
- 97 Schnelle braune Sauce selbst machen
- 98 Bratensauce selbst machen
- 98 Kräuter- und Gewürzkunde
- 110 **Bücher zum Weiterlesen**
- 111 **Register**